*Bàng Cẩm (Biên dịch)*



# Kỹ thuật pha chế sinh tố



## LÀM ĐẸP & TRỊ BỆNH








NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

**Lương y BÀNG CẨM**

*( biên dịch)*

# KỸ THUẬT
# PHA CHẾ SINH TỐ

*làm đẹp và trị bệnh*

**NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ**

# CHƯƠNG I
# DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE

## CÂN BẰNG DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE

### 1.Dinh dưỡng là nền tảng của sức khỏe

Để có một cuộc sống khỏe mạnh, con người cần phải nỗ lực rất nhiều. Trước hết, đó là nỗ lực giữ tinh thần lành mạnh, sinh hoạt điều độ, ổn định. Đặc biệt phải giữ nếp ăn uống, nghỉ ngơi khoa học và hợp lý.

Trước đây, nhiều người cho rằng béo tốt là biểu hiện của sự sung túc và sức khỏe. Nhưng thực tế, người béo phì rất dễ mắc các chứng tim mạch, tiểu đường, xơ cứng động mạch, cao huyết áp... Nguyên nhân của béo phì là nhiệt năng thu nhập vào qua đường ăn uống không được hấp thụ hết, dẫn đến dư thừa. Chất béo tích tụ sẽ tạo nên gánh nặng cho tim và thận. Người béo có sức ỳ lớn, ngại vận động, dễ buồn ngủ, thân nhiệt thường cao... từ đó dễ phát sinh hàng loạt các bệnh tật khác.

Vì vậy, dựa vào sức khỏe, cân nặng, thời gian hoạt động trong ngày của bản thân để điều tiết dinh dưỡng là việc làm rất quan trọng. Mỗi người có một thời khóa biểu khác nhau, năng suất làm việc, tần suất vận động cũng khác nhau, tuy nhiên, bất cứ ai cũng phải tôn trọng những quy

tắc ăn uống cơ bản.

**2. 8 phương thức ăn uống phòng ngừa bệnh, bảo vệ sức khỏe:**

*(1) Hấp thu đủ chất để phòng tránh bệnh tật:* Một người mỗi ngày nên ăn khoảng 30 loại chất khác nhau bao gồm: món ăn chính, món ăn phụ và các loại gia vị.

- Ăn ít, chia nhiều bữa.

*(2) Trong sinh hoạt thường ngày cần đảm bảo sự cân bằng về ăn uống và vận động:*

- Ăn uống đủ no 80%.
- Vận động đủ, ăn uống vui vẻ.

*(3) Ăn ít muối để tránh mắc bệnh cao huyết áp và ung thư dạ dày:*

- Tránh thức ăn cay mặn, mỗi ngày hấp thu dưới 10g muối ăn.

*(4) Giảm chất béo để tránh mắc bệnh tim mạch:*

- Ăn ít chất béo và cholesterol.
- Ăn đủ các chất béo động vật, dầu thực vật, dầu cá.

*(5) Ăn các loại rau củ tươi, trái cây để tránh mắc chứng ung thư:*

- Trên bàn ăn hàng ngày nên luôn có các loại rau củ như: rau cải tươi, rau các loại, trái cây, sinh tố...

*(6) Ăn chất xơ thực vật tránh gây táo bón và ung thư đại tràng:*

- Ăn đầy đủ các loại rau củ.

*(7) Hấp thu đủ calci giúp mạnh xương khớp, phòng ngừa loãng xương.*

Thức ăn giàu chất calci là sữa tươi, cá, rau cải.

*(8) Không ăn điểm tâm ngọt:*

- Không ăn uống nhiều các chất có đường để tránh béo phì.
- Không hút thuốc lá, hạn chế uống rượu.

**3.Tầm quan trọng của dinh dưỡng cân bằng**

Ăn uống đủ chất cơ thể mới khỏe mạnh. Nếu ăn thiếu chất cơ thể sẽ giảm sức đề kháng, sức hoạt động hàng ngày kém. Ăn uống thiếu chất lâu ngày sẽ dẫn đến bệnh tật.

Với người già, vì lý do tuổi tác, một số bộ phận trong cơ thể sẽ hoạt động kém hiệu quả hơn. Với phụ nữ do mang thai, sinh nở, cho con bú, với những người thường xuyên phải làm việc lao lực quá độ, trạng thái sinh lý cũng thay đổi bất thường ảnh hưởng đến dinh dưỡng, gây ra hiện tượng dinh dưỡng bất thường.

Dinh dưỡng bất thường do ăn uống không điều độ, sự hấp thu các chất không theo quy luật dẫn đến rối loại dinh dưỡng. Có khi đó là thiếu dinh dưỡng: thiếu vitamin, thiếu đạm, thiếu khoáng chất. Có khi là thừa dinh dưỡng: thừa

glucid, protid, lipid, muối, các loại vitamin. Thiếu hay thừa đều gây mất cân bằng cho cơ thể.

Có nhiều người chỉ ăn khi có cảm giác đói, thèm. Có người lại cho rằng các loại thức ăn ăn vào phải có khối lượng lớn vì "thừa hơn thiếu". Thực tế, trong gần 1.600 loại thực phẩm thông dụng, các chất dinh dưỡng ở mỗi loại thực phẩm là không như nhau. Vì vậy, cần nắm rõ thành phần chất trong mỗi thực phẩm để điều chỉnh lượng hấp thu.

Hàng ngày, khi chọn mua thực phẩm, bạn lấy gì làm tiêu chuẩn? Nếu mua sắm do ảnh hưởng từ quảng cáo, ít ra bạn cũng đã suy nghĩ về vấn đề ăn uống của mình. Bạn nên đặt ra các câu hỏi như: món chính ngày hôm qua là cá hay thịt? Bữa sáng nay đã ăn gì? Như vậy, sẽ giúp bạn cố gắng chọn thức ăn không trùng lắp.

## 4. Không có thức ăn nào chứa đủ các chất dinh dưỡng

Nếu có một loại thức ăn chứa đủ các chất dinh dưỡng thì không còn gì để bàn nữa. Thế nhưng, thức ăn hầu như đủ các chất dinh dưỡng chỉ có sữa tươi và trứng. Tuy nhiên, sữa tươi chứa nhiều chất béo, trứng có lượng cholesterol rất cao. Mỗi ngày tối đa chỉ nên dùng 1 quả.

Thịt và cá, các loại rau củ và muối vô cơ... cũng chứa các chất dinh dưỡng khác nhau, nếu được tổng hợp đầy đủ, sẽ tạo nên cân bằng dinh dưỡng.

## 5. Các nhóm thức ăn cơ bản không thể thiếu để bảo vệ sức khỏe

Theo nhiều tài liệu cho thấy, có 6 nhóm thức ăn cơ bản. Hàng ngày cần hấp thu đủ mỗi loại thực phẩm trong mỗi nhóm sau:

*Nhóm 1:* Chứa protid, lipid, phospho, sắt, sinh tố $B_1$, $B_2$ như thủy, hải sản, thịt, trứng, chế phẩm từ đậu.

*Nhóm 2:* Chứa muối vô cơ như calci, iod, protid, sinh tố $B_2$ gồm sữa, các chế phẩm từ sữa, rong biển, cá.

*Nhóm 3:* Bó xôi, cải rổ, bí rợ, bông cải, cà chua

*Nhóm 4:* Bắp cải, cải trắng, dưa leo, cà tím, củ sen, rau cần

*Nhóm 5:* Glucid cung cấp nguồn nhiệt lượng như đường, sinh tố B, gồm: gạo, bánh mì, mì sợi, đường cát, khóai củ.

*Nhóm 6:* Nguồn nhiệt lượng: dầu ăn, bơ, sữa đặc, thịt hâm...

## 6. Cải thiện thể chất để luôn luôn khỏe mạnh:

Cơ thể chúng ta tăng trưởng mạnh vào khoảng thời gian từ 10 – 25 tuổi, sau đó các cơ năng dần dần giảm xuống, lượng vận động tự nhiên sẽ giảm thiểu. Nhưng rất nhiều người vẫn duy trì phương thức ăn uống như lúc còn trẻ, vô tình tạo thành sự thừa thãi dinh dưỡng, đến lúc phát hiện ra, chứng béo phì đã hình thành. Nhất là ở nữ giới tuổi trung niên, phần nhiều có khuynh hướng béo phì, cho nên

cần lưu ý cách ăn uống.

Giữ nếp ăn uống đúng giờ và sinh hoạt có trật tự sẽ tạo ảnh hưởng tốt cho cơ thể. Vì vậy, cần lập quy tắc ăn uống.

Nội dung lập quy tắc ăn uống:

1) Khống chế nhiệt lượng ăn vào.
2) Hấp thu chất glucid và lipid vừa phải, thích hợp.
3) Khống chế ăn vặt, lưu ý không hấp thu quá nhiều đường.
4) Khi ăn nhai nhuyễn, nuốt chậm.
5) Không ăn thiếu vì hậu quả ngược lại sẽ dẫn đến béo phì.
6) Cần hạn chế stress vì stress và béo phì có mối quan hệ chặt chẽ.

Ngoài ra, để cải thiện thể chất trước tiên cần luyện tập cơ thể, vận động tiêu hao nhiệt lượng trong cơ thể, cũng như chú ý ăn uống cân bằng, thường xuyên kiểm tra cân nặng.

Tuy nhiên, trên hết việc cải thiện tình trạng sức khỏe qua ăn uống cần lòng kiên trì, nỗ lực cao. Không thể ngày một ngày hai mà đạt được.

# VAI TRÒ CỦA VITAMIN VỚI SỨC KHỎE

## 1. Các loại sinh tố thông thường:

Rau trái ở đất nước miền nhiệt đới như Việt Nam rất đa dạng phong phú, bên cạnh đó còn những sản phẩm được nhập khẩu nên khi pha chế sinh tố cần nắm bắt rõ thành phần chất của từng loại. Rau củ có loại màu sẫm, loại màu nhạt... Trái cây lại có loại nhiều nước, loại nhiều xơ, loại nhiều đường v.v... Dựa vào thành phần dinh dưỡng và mùi vị của từng loại rau trái, có thể pha chế ra nhiều loại sinh tố rất ngon, bổ.

Tuy nhiên, chất vitamin (sinh tố) của rau trái rất dễ mất nếu để lâu trong không khí, thậm chí chỉ còn lại một nửa vitamin và dưỡng chất. Cho nên tất cả các loại rau xanh có lá nên dùng giấy thấm ướt gói lại, chứa trong túi nylông rồi mới bỏ vào tủ lạnh. Trái cây nếu để ở nhiệt độ quá thấp, vị ngọt sẽ biến mất, những quả chuối ở nhiệt độ lạnh quá sẽ ngả màu đen, nên đặc biệt lưu ý trong bảo quản.

Bất kỳ rau trái nào, khi dùng tươi đều phải dùng nước dội rửa sạch sẽ. Khi xay sinh tố, các loại trái cây hay rau củ đều còn sống nên phải rất lưu ý tránh bị nhiễm thuốc trừ sâu hay phân bón hóa học còn lưu lại.

Ngoài ra, rau trái là vật phẩm tự nhiên, một số mang vị chát, một số chứa độc tố, do vậy cần nắm rõ từng loại để loại bỏ những thành phần không cần thiết.

***a. Trái cây:***

Một ly sinh tố có khi chỉ pha chế từ một loại trái cây, có khi là một hỗn hợp rau củ hoặc một hỗn hợp trái cây cùng chế phẩm sữa, ngũ cốc, rong biển... Khi sử dụng sinh tố hỗn hợp, các chất dinh dưỡng được bổ sung cho nhau, tạo nên một ly sinh tố có hiệu quả cao. Trái cây mua về nên sử dụng ngay hoặc để vào tủ lạnh. Nhưng có loại trái cây như kiwi chẳng hạn, khi chưa chín hẳn nên đặt trong phòng ấm, táo (bom) nên cho vào túi ny lông để làm chín. Nói chung, tùy theo trạng thái mà chọn cách bảo quản thích hợp.

Để xay sinh tố, ngoài nguyên liệu rau trái tươi sống ra còn có một số loại trái cây phơi khô, một số là sản phẩm từ rau củ quả đã được tinh chế. Tuy nhiên, sinh tố tươi sống vẫn là chính yếu.

***b. Rau củ:***

Các loại rau dùng để ép lấy nước hoặc xay sinh tố phần lớn là rau có lá, sau khi rửa thật sạch mới dùng; đối với các loại rau có vị khó uống như bó xôi là loại rau có vị chát nên nấu sơ qua trước. Dùng rau tươi sống với cách trồng tự nhiên là tốt nhất.

Người ta chia rau củ ra làm hai loại: rau củ màu sẫm và rau củ màu nhạt. Kết quả nghiên cứu gần đây khám phá rằng: trong rau củ màu sẫm có chứa lycopene (còn gọi là diệp hồng tố), giúp phòng lão hóa, tăng cường sức đề kháng đối với tế bào ung thư.

Rau củ màu sẫm chủ yếu bao gồm các loại rau có lá màu xanh đậm, cà rốt, bí ngô, cà chua, ớt xanh, cần nước, tía tô... Tất cả đều chứa nhiều sinh tố $B_2$, C, chất xơ và β caroten (có hiệu quả như sinh tố A) có thể tiêu trừ mỏi mắt, giúp hình thành niêm mạc. Nếu hấp thu không đủ, sẽ dẫn đến khô táo, vi khuẩn và mầm bệnh dễ xâm nhập, làm cho máu tuần hoàn xấu, dinh dưỡng kém. Mỗi người mỗi ngày nên hấp thu bình quân khoảng 100g rau củ màu sẫm.

Rau củ màu nhạt bao gồm bắp cải, rau cần, cải trắng, củ cải trắng, bông cải... Chẳng hạn cải trắng là loại rau củ màu nhạt, chứa nhiều vitamin C, U và chất xơ. Vitamin C giúp giảm hoạt động của virus gây cảm cúm, nâng cao sức đề kháng, giảm cholesterol.

Ngoài ra, vitamin U tương đối có hiệu quả đối với viêm loét dạ dày. Mỗi người hàng ngày bình quân nên hấp thu khoảng 200g rau củ màu nhạt.

***c. Chế phẩm từ sữa:***

*Sữa tươi:* Sữa là loại thực phẩm gần như chứa đủ các chất dinh dưỡng. Một ly sữa tươi 200ml chứa khoảng 120Kcal nhiệt lượng, tương đương với nhiệt lượng cần thiết cho một người đi hết đoạn đường dài 3km. Ngoài ra, sữa tươi còn chứa protid, lipid, sinh tố, chất khoáng. Sữa cũng là chất giàu calci. Uống sữa lâu dài giúp phòng ngừa gãy xương và chứng loãng xương.

Gần đây, trên thị trường xuất hiện loại sữa tươi đã tách bỏ chất béo, tăng cường thêm protid, chất khoáng và sinh tố. Những chế phẩm sữa này ngoài việc dùng làm thức uống, còn được dùng làm "bơ, yaourt", phô mai rất tốt cho ăn uống, chế biến.

*Sữa bột ít béo:*

Là một sản phẩm đã được loại bỏ chất béo từ sữa tươi. Trong sữa bột chứa nhiều protid, calci, vitamin $B_2$. Tuy có thể để lâu, nhưng sữa bột cũng rất nhạy cảm đối với môi trường ẩm thấp. Sản phẩm khi đã khui ra, tốt nhất nên sớm dùng hết. Khi pha với nước, tiêu chuẩn là 4 muỗng canh sữa bột hòa một ly nước chín, ngoài ra, còn có thể pha cùng với sữa tươi hay thức uống có sữa.

*Sữa chua (Yaourt):* Thêm men khuẩn vào sữa, rồi cho lên men chế thành sữa chua. Sữa chua trợ giúp việc hấp thu calci và phong phú vitamin $B_2$, các men trong sữa có thể ức chế sự lên men khác thường trong đường ruột, ngoài ra, vitamin nhóm B và acid lactic trong sữa chua sẽ giúp tiêu trừ mỏi mệt.

***d. Các thức ăn khác:***

*Trứng:* Từ xưa đến nay, trứng là thức ăn có giá trị dinh dưỡng tương đối cao. Trứng chứa protid, sắt, phospho và giàu vitamin. Lòng trắng trứng chứa nhiều protid, lòng đỏ chứa chất béo của acid nitric, sinh tố, muối vô cơ, lipophosphat. Lòng đỏ trứng cũng chứa cholesterol, tuy

nhiên mỗi ngày một người chỉ hấp thu một quả trứng sẽ giúp nâng cao giá trị dinh dưỡng của bữa ăn. Người mắc bệnh xơ cứng động mạch cũng có thể dùng, nhưng không quá liều.

*Đậu nành:* Đậu nành là thức ăn quen thuộc của con người dưới nhiều dạng như tương đậu, nước tương, đậu hũ, bột đậu nành... Đậu nành chứa nhiều đạm thực vật, đường, chất béo, vitamin nhóm B, acid hữu cơ... Trong đó có chất béo của acid nitric có tác dụng tẩy đi cholesterol trong máu.

*Sữa đậu nành:* Được chế ra từ đậu nành – chứa nhiều chất đạm thực vật, calci, vitamin nhóm B. Sữa đậu nành nhiều chất sắt hơn so với sữa tươi, nếu kết hợp với sữa tươi, sữa bột ít béo, hiệu quả dinh dưỡng càng rõ. Khi điều tiết ăn uống, chỉ dùng sinh tố có kèm sữa đậu nành thì khắc phục được cảm giác đói.

*Rong, tảo:* Gồm rong biển, phổ tai, cải giấy... là những thức ăn quen thuộc, chứa iod, calci, vitamin A, $B_2$, protid.

Iod có tác dụng giảm huyết áp, giúp phòng ngừa bệnh tim mạch, xơ cứng động mạch... Do rong biển ngăn cản hấp thu nhiệt lượng, người béo phì hay người cần dùng thức ăn hấp thu nhiệt lượng thấp nên ăn nhiều.

*Mè (vừng):* Chứa nhiều đạm và chất béo, đặc biệt trong mè chứa acid nitric.

Mè cũng chứa chất calci và sắt. Trong nấu ăn mè và dầu mè được sử dụng nhiều.

*Một số hạt, quả khác:* Hàm lượng chất đạm của một số hạt và quả rất cao, một số hạt quả chứa nhiều chất béo, đồng thời chứa nhiều vitamin $B_1$, E... Đậu phộng, hạt đào, hạt bí đỏ... có thể dùng chế biến thức ăn, làm bánh, chế biến nước cốt.

*Mật ong:* Mật ong lấy trên các cây khác nhau có màu sắc, mùi vị khác nhau. Ngoài đường fructoza và glucoza ra, trong mật ong còn chứa nhiều vitamin, chất khoáng, đường giúp phòng ngừa táo bón, chất sắt có tác dụng tạo máu, tiêu trừ mỏi mệt. Khi thêm mật ong vào ly sinh tố để tăng vị ngọt, tuy lượng đường tăng lên nhiều nhưng cũng sẽ không có tác dụng phụ lớn, cho nên có thể nói đây là loại thực phẩm tốt cho sức khỏe.

*Gia vị:* Gồm tiêu, quế, bạc hà, gừng tươi, ớt, tỏi.v.v... Chỉ cần thêm một ít gia vị sẽ gây kích thích vị giác, có tác dụng hãm mùi tanh của một số rau củ. Thêm gia vị vào, ly sinh tố sẽ thêm hấp dẫn.

***e. Thảo dược:***

Ngày nay, nhắc đến thuốc, chúng ta nghĩ ngay tới thuốc Tây do các nước phương Tây sản xuất, thế nhưng từ xưa đến nay tổ tiên chúng ta đã tận dụng cây cỏ hoa lá trong tự nhiên chế thành các loại thảo dược. Chúng không những giảm bệnh mà còn không gây tác dụng phụ. Thảo dược dùng trong dân gian thường được sử dụng riêng lẻ. Chẳng hạn hồ hoàng liên (bệnh đường ruột, say rượu), rau dấp cá

(ban chẩn, xơ cứng động mạch), lô hội còn gọi là Nha đam (bệnh tiêu hóa, táo bón), Ngải cứu (lợi tiểu, giải nhiệt)...

*Hồ hoàng liên:* Hồ hoàng liên là một trong những thảo dược quen thuộc trong dân gian. Có vị đắng chát, có hiệu quả đối với bệnh co thắt dạ dày, đau bụng, cũng có thể dùng như thuốc cầm tiêu chảy. Cho 3g hồ hoàng liên vào 600ml nước nóng, sau khi nguội, vớt lớp dịch bên trên uống trong 1 ngày, chia 3 – 4 lần dùng. Nếu nôn ói, sau khi sắc còn phân nửa, uống ngay lúc nóng.

*Rau dấp cá:* Lấy 20g lá dấp cá khô cho vào 500ml nước, nấu cạn phân nửa, dùng trong 1 ngày, chia 3 lần dùng. Rau có tác dụng hòa hoãn và lợi tiểu, cũng giúp tăng cường cho mao mạch, là phương thuốc tốt cho người bệnh cao huyết áp và xơ cứng động mạch. Rau dấp cá sống sau khi xay nhuyễn, lấy nước đắp lên nơi bị sưng do côn trùng hoặc thú cắn, có thể ức chế đau đớn và ngứa ngáy, từ xưa đến nay được xem là vị thuốc dùng ngoài da rất tốt.

*Lô hội (nha đam):* Vừa là cây cảnh bán trong các vườn hoa, vừa là vị thuốc dân gian với tên gọi "xương rồng thuốc" trị nhiều bệnh. Vị đắng của lô hội xúc tiến bài tiết dịch vị, cũng có thể xem là thuốc bảo vệ dạ dày, dùng lượng nhiều trị táo bón, lượng ít lại trị tiêu chảy.

Phương pháp dùng lô hội có hiệu quả là trước tiên gọt đi các gai ngoài vỏ, sau khi gọt bỏ vỏ xay nhuyễn, vắt lấy nước. Khi dùng ngoài da, có thể bổ đôi chà ngay vết thương hay chà bằng nước vắt.

*Ngải cứu:* Ngải cứu là cây hoang dã có tác dụng chữa nhiều bệnh, là loại thảo dược lưu truyền đã lâu. Ngải cứu dùng để nấu cao, đồng thời lại là thuốc dùng trong châm cứu. Sau khi bỏ rễ, lấy cả cây phơi khô, sắc uống. Dùng làm thuốc lợi tiểu, giải nhiệt... có hiệu quả rất rõ rệt.

## 2. Cách dùng sinh tố

Buổi sáng, khi vừa bắt đầu hoạt động của một ngày bạn nên thưởng thức một ly sinh tố tươi. Sinh tố và chất khoáng được hấp thủ sẽ bổ sung dinh dưỡng làm cho thân thể và đầu óc tỉnh táo. Gần đây, các phương tiện truyền thông kêu gọi xem trọng bữa ăn sáng. Bởi vì rất nhiều người ăn uống no nê vào buổi tối nhưng sáng sớm ngủ dậy không ăn sáng đã vội ra cửa. Để giữ sức khỏe và vẻ đẹp, nên tìm ra thứ rau quả thích hợp khẩu vị, tạo thành thói quen mỗi sáng uống một ly sinh tố. Ngoài ra dùng sinh tố vào buổi tối cũng rất có ích.

***Uống lạnh:***

Sinh tố sau khi để lạnh sẽ có mùi vị ngon miệng hơn. Nếu sử dụng các vật liệu đã để lạnh thì không cần bỏ tủ lạnh lần nữa.

***Uống chậm:***

Khi dùng sinh tố không nên uống như uống nước. Để nâng cao hiệu quả hấp thu chất dinh dưỡng của sinh tố, nên "nhai kỹ nuốt chậm", đó mới là cách dùng hiệu quả. Bởi vì sinh tố sẽ có cơ hội kết hợp với nước bọt, giúp tiêu hóa dễ dàng hơn.

## 3. Các dụng cụ cần dùng khi pha chế sinh tố

Cần có một máy ép nước trái cây và máy xay sinh tố. Nhưng cho dù không có những dụng cụ này, có thể dùng các dụng cụ khác để thay thế. Dụng cụ vắt cam và lưới lọc cũng là những vật dụng thường được sử dụng đến.

### 1. Dao bào rau củ

Dao bào rau củ làm bằng inox hoặc sứ, nhựa, nên chọn loại dao lớn và dễ bào. Dao bào cùn tương đối mất thời giờ, một số vật liệu sẽ ngả màu, đồng thời giảm hiệu quả các chất sinh tố.

Không nên dùng dao bào rau củ bằng đồng, vì có ion kim loại, ảnh hưởng rất lớn đối với sinh tố C, hơn nữa sẽ ảnh hưởng tới mùi vị của sinh tố. Sau khi bào, dùng vải vắt nước ra, động tác vắt cần phải thật nhanh.

### 2. Cối giã

Khi dùng các loại rau như bắp cải, rau dền để pha chế sinh tố, phải dùng cối giã. Trước tiên đưa vật liệu xắt nhuyễn cho vào cối, sau khi giã thành dạng hồ dùng vải gói lại nặn ra nước. Ngoài ra, dụng cụ này đối với loại trái cây mềm nhiều nước như nho, dâu, bưởi... cũng thích hợp. Khi dùng cối giã, trước tiên cần lưu ý phải làm khô nước của các vật liệu, cối và chày.

### 3. Máy ép nước trái cây

Xắt nhỏ các vật liệu sao cho vừa bỏ vào. Không thêm nước khi ép dù đó là trái cây nhiều chất xơ, cũng có thể ép

ra nước và dịch nhuyễn.

**4. Máy xay sinh tố**

Vật liệu sau khi bỏ vỏ và hột, xắt lát nhỏ, thêm nước trộn vào xay. Các loại trái cây như chuối, đào, dưa gang, cà chua... dưới sự quay trộn của máy xay sinh tố, chất xơ nhỏ lưu lại, làm cho sinh tố kết dính mà thơm ngon. Khi xay rau cải nhiều chất xơ và các loại trái cây chưa bỏ vỏ, cần phải dùng vải hay lưới nhỏ lọc qua.

Máy ép nước trái cây và máy sinh tố sau khi dùng xong, nếu chỉ xay vật liệu là trái cây và rau cải thì dùng nước sạch hay nước ấm dội rửa nhiều lần thì sạch. Khi gia thêm các thức ăn thuộc loại mỡ béo như trứng, sữa tươi phải rửa bằng nước rửa chén bát nhiều lần, chất bẩn mới trôi hết.

**4.Tác dụng của sinh tố:**

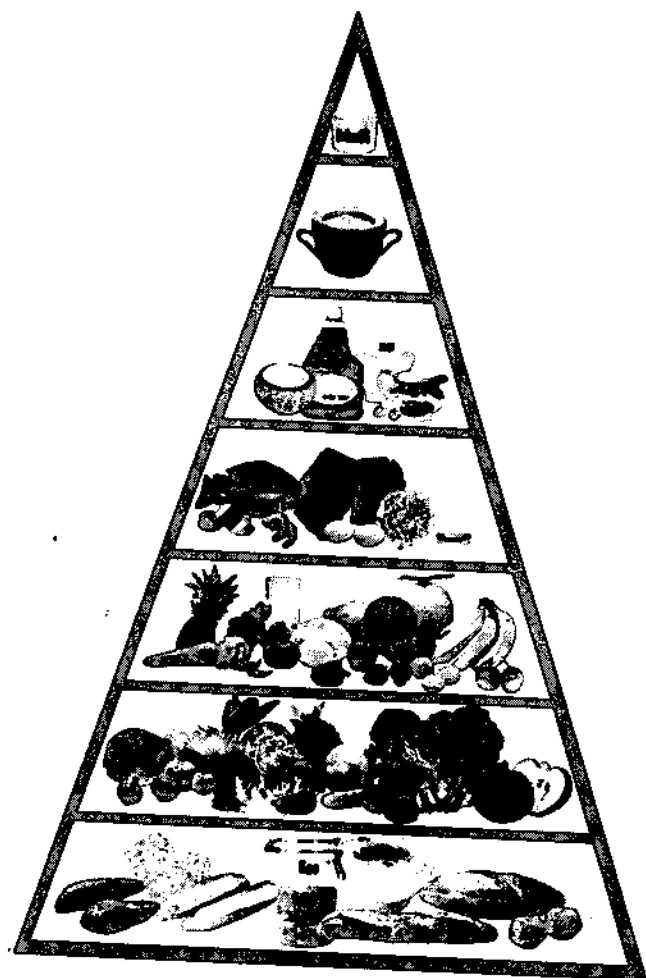
Nói đến tác dụng của sinh tố, nước ép trái cây, rất nhiều người uống vì sức khỏe, sắc đẹp và sở thích. Tác dụng chủ yếu của sinh tố là bổ sung các chất dinh dưỡng, kết hợp với ăn uống giúp tăng cường sức khỏe.

Gần đây, trên thị trường xuất hiện rất nhiều loại nước trái cây đóng hộp. Những lon nước này phải phù hợp 100% với quy định về nước trái cây thiên nhiên, nhưng một số thức uống chỉ chứa chất phụ gia như acid cacbon và vị ngọt, khi uống có tác dụng giải khát, nhưng chưa phải là thực phẩm dinh dưỡng.

Sinh tố là thức uống chế biến từ vật liệu trái cây và rau củ tươi, giúp hấp thu bổ sung chất sinh tố, chất khoáng, nước và chất xơ. Có loại sinh tố thích hợp để giữ gìn sức khỏe và có loại chuyên dùng cho người bệnh, phải chọn lựa các vật liệu riêng biệt để pha chế ra loại sinh tố thích hợp. Tuy nhiên, vitamin trong sinh tố dễ bị hủy hoại dần theo thời gian, sau khi chế biến xong nên dùng ngay.

Ngoài các loại trái cây và rau củ có thể xay sinh tố, cần ăn bổ sung thêm thực phẩm một cách linh hoạt, hợp lý để làm tăng hiệu quả giữ gìn sắc đẹp và bảo vệ sức khỏe. Nếu quá bận rộn, nên tận dụng tốt các loại thức ăn dinh dưỡng dễ mua được tại các shop và siêu thị.





**Tháp dinh dưỡng**

# CHƯƠNG II
# KỸ THUẬT PHA CHẾ SINH TỐ GIỮ GÌN SẮC ĐẸP

Sắc đẹp và sức khỏe có quan hệ mật thiết với nhau. Nếu các cơ quan nội tạng cân bằng, giấc ngủ và dinh dưỡng đầy đủ, trạng thái tâm hồn và thể lực tốt, cơ thể sẽ khỏe mạnh, da tóc sẽ khỏe đẹp. Để có sắc đẹp, cần giữ nếp sinh hoạt điều độ, loại bỏ sức ép tinh thần.

Khi còn trẻ, sự bài tiết nội tiết tố ở thời kỳ tốt nhất nên đây cũng là thời kỳ đẹp nhất của con người. Khi gia tăng tuổi tác, sắc đẹp sẽ dần phai nhạt. Tuy nhiên, ăn uống hợp lý và biết giữ gìn cẩn thận, sắc đẹp sẽ bền lâu.

Để bảo vệ tính đàn hồi của da và độ bóng mượt của mái tóc, một số người chỉ dùng mỹ phẩm, chất bảo dưỡng để bảo vệ từ bên ngoài. Chúng ta đều biết giấc ngủ không đủ, vui chơi quá độ, khi trang điểm, mỹ phẩm sẽ không dễ bám vào da, dù dùng loại mỹ phẩm nào cũng không tác dụng. Nếu thiếu chất sắt, sắc mặt sẽ kém; nếu thiếu chất đạm, làn da và móng tay, chân sẽ mất đi độ bóng. Khi ở trong môi trường lạnh giá hay khô khan, tia tử ngoại cực tím, làn khói thuốc lá, không khí ô nhiễm... da tóc sẽ bị hư hại. Nếu cơ thể được hấp thu dinh dưỡng đầy đủ, vẻ đẹp đẽ từ

trong cơ thể sẽ tạo ra vẻ khỏe đẹp bên ngoài. Vì vậy, hấp thu chất đạm, béo muối vô cơ... đều cần thiết. Sinh tố A, $B_1$, $B_2$, C, D và E cũng không thể thiếu. Cho nên cần lưu ý hấp thu từ trái cây và rau quả, sau khi dùng thịt cá cần hấp thu trái cây và rau cải nhiều gấp đôi. Trong trái cây và rau cải không chỉ có nhiều sinh tố, mà còn chứa chất khoáng như kali, calci... những thứ này giúp cơ thể hấp thu các chất dinh dưỡng, phòng ngừa cơ thể lão hóa.

Muốn giữ gìn sắc đẹp, trước tiên phải điều chỉnh lại sinh hoạt ăn uống, điều chỉnh lại lối sống. Ngoài ra, cần loại bỏ những thói quen xấu của mình, cố gắng hấp thu từ ăn uống những chất dinh dưỡng cần thiết.

Trong lượng đạm cần thiết hấp thu hàng ngày của mỗi người có tỷ lệ như sau: 2/3 phải là đạm động vật, 1/3 là đạm thực vật (ví dụ chế phẩm từ đậu nành).

Đối với người đã quá tuổi trung niên, tốt nhất cần hấp thu chất béo của acid nitric có trong thực vật. Bởi vì acid nitric giúp tuyến nhờn bài tiết, giúp hấp thu sinh tố và trừ táo bón.

Đối với các loại vitamin, trong rau củ có màu vàng hoặc xanh sẫm chứa vitamin A, E nhiều, rau củ màu nhạt chứa nhiều vitamin C, nên hấp thu cân bằng hai loại rau cải này. Nhất là khi cơ thể thiếu vitamin A, chức năng của tuyến mồ hôi và tuyến nhờn giảm đi, sẽ làm cho cơ da và lông tóc mất đi độ óng mượt, trở nên khô cằn. Sự thay cũ đổi mới của chất sừng khi biến hóa theo chiều hướng xấu sẽ

làm mọc mụn bọc hay rụng tóc. Vitamin A chứa trong cá, bơ sữa, gan động vật. Nếu thiếu vitamin C, sắc tố melanin sẽ lắng đọng dưới da, tạo thành nám, tàn nhang. Vitamin C có trong bắp cải, giá, cần tây, lá tía tô, lá củ cải, bông cải... Trong trái cây, vitamin C chủ yếu có trong chanh, bưởi, dâu... Vitamin E được mệnh danh là "sinh tố hồi sinh", giúp các mao mạch lưu thông, chứa nhiều bơ sữa và dầu đậu nành.

Muốn mái tóc đẹp, nên hấp thu chất iod trong rong biển, cải giấy, tôm, hào, tắc kè... nên bổ sung chất sắt từ cải bó xôi, mè, lòng đỏ trứng, bơ sữa...



# SINH TỐ LÀM ĐẸP DA, TÓC

*Sinh tố C rất có hiệu quả đối với trừ mụn bọc, nám, tàn nhang*

## ↳ NƯỚC ÉP DÂU TÂY, BẮP CẢI

***. Vật liệu chính**

- Dâu tây 100g
- Bắp cải 40g
- Sữa chua ½ ly

***. Vật liệu phụ**

- Chanh 1/3 quả
- Nước đá 1 – 2
- Đường 1 muỗng nhỏ

***. Cách làm:** Dâu tây, bắp cải rửa sạch; chanh gọt vỏ. Tất cả cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước, rồi trộn lẫn với sữa chua. Cho nước ép vào trong ly, thêm đường và nước đá.

***. Tác dụng:** Bắp cải có tác dụng điều chỉnh đường ruột, hoạt hóa chức năng đường ruột. Dâu tây là trái cây chứa nhiều vitamin C, có tác dụng trị mụn bọc và mụn trứng cá. Nếu trên thân thể hay da mặt nổi nốt sần, nên dùng nhiều nước ép dâu tây, bắp cải. Thành phần sữa chua trong ly sinh tố này tăng cường thêm hiệu quả làm đẹp da mặt.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 104 UI

- Vitamin C 125 mg
- Nhiệt lượng 131 calo

## ↬ NƯỚC ÉP CAM, THƠM

***. Vật liệu chính**

| | |
|---|---|
| - Cam | 1 quả |
| - Thơm | 100 g |
| - Cà chua | ½ quả |
| - Cần tây | 5 g |

***. Vật liệu phụ**

| | |
|---|---|
| - Mật ong | 1 muỗng nhỏ |
| - Chanh | 1/3 quả |

***. Cách làm:** Cam gọt vỏ, thơm bỏ lõi và vỏ, cà chua bỏ cuống. Xắt lát vừa hai loại quả. Chanh gọt vỏ, cùng cần tây và tất cả cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước, tùy ý thích thêm mật ong.

***. Tác dụng:** Đây là loại nước trái cây chứa rất nhiều vitamin A. giúp trẻ hóa làn da và tăng cường sức đề kháng của da đối với vi khuẩn và những kích thích xấu, giúp máu tuần hoàn, phòng ngừa lão hóa da.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 340 UI
- Vitamin C 178 mg
- Nhiệt lượng 192 calo

## ✎ NƯỚC ÉP RAU CẦN HỖN HỢP

| *. Vật liệu chính | | *. **Vật liệu phụ** | |
|---|---|---|---|
| - Rau cần | 50g | - Nước chanh | 2 muỗng nhỏ |
| - Cà rốt | 50g | - Táo (bom) | 1/3 quả |
| - Cà chua | 1quả | - Muối | 1 ít |

*. **Cách làm:** Cà rốt, cà chua, táo gọt bỏ vỏ, cùng rau cần cho vào máy ép lấy nước. Rồi cho vào ly, thêm nước chanh, tùy ý thích có thêm một ít muối hay mật ong.

*. **Tác dụng:** Nếu hấp thu nhiều chất diệp hồng tố (lycopene) của cà rốt, cà chua và vitamin C của chanh, có thể tăng cường sức đề kháng của làn da. Ly sinh tố này có nhiều màu sắc trông rất hấp dẫn, tuy rau cần chứa sinh tố cân bằng, nhưng mùi vị hơi nồng, có thể vắt thêm chút nước chanh cho bớt nồng.

*. **Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 2350 UI
- Vitamin C 33 mg
- Nhiệt lượng 76 calo

## ✎ SINH TỐ LÊ, SỮA

***. Vật liệu chính**

- Lê 50 g
- Sữa bò 2/3 ly
- Cần tây 5g

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 2 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

***. Cách làm:** Lê gọt vỏ, xắt lát nhỏ, cùng cần tây, sữa bò cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn thêm mật ong vào. Có thể dùng sữa đậu nành hay sữa chua thay thế sữa bò.

***. Tác dụng:** Lê chứa nhiều chất béo, đạm, là một trong những trái cây giá trị dinh dưỡng rất cao. Kết hợp các vitamin A, $B_1$, $B_2$ của cần tây và chất đạm, chất vô cơ trong sữa bò, ly sinh tố này cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ da, tránh da khô, hoạt hóa các tế bào da.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 399 UI
- Vitamin C 18 mg
- Nhiệt lượng 201 calo

## ✎ SINH TỐ XOÀI, BƯỞI, SỮA CHUA

***. Vật liệu chính**

- Xoài chín ½ quả

***. Vật liệu phụ**

- Chanh ½ quả

- Bưởi ½ quả
- Sữa chua ½ ly
- Mật ong ½ muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

*. **Cách làm**: Xoài bỏ vỏ và hột, bưởi bỏ vỏ ngoài, vỏ lụa, hột, chỉ lấy tép. Chanh vắt lấy nước cho vào máy xay sinh tố cùng xoài, bưởi, sữa chua, mật ong, xay nhỏ.

*. **Tác dụng**: Xoài chứa nhiều vitamin A kết hợp với sinh tố C của bưởi, là loại nước sinh tố rất lý tưởng cho sắc đẹp. Có thể dùng sữa đậu nành hay sữa bò thay thế sữa chua

* **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 723 UI
- Vitamin C 85 mg
- Nhiệt lượng 195 calo

## ✎ NƯỚC ÉP BẮP CẢI, DƯA GANG

*. **Vật liệu chính**

- Bắp cải 80 g
- Cần tây 10 g
- Dưa gang 1/3 quả

*. **Vật liệu phụ**

- Bưởi ½ quả
- Nước đá 1 – 2 lát

*. **Cách làm**: Bắp cải, cần tây rửa sạch, dưa gang gọt vỏ bỏ hột, bưởi gọt bỏ vỏ ngoài, lột bỏ vỏ lụa bọc ngoài múi. Tất cả cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước, cần tây thì cuốn vào bắp cải rồi mới cho vào máy ép. Nếu thích ăn ngọt thì thêm ít mật ong.

*. **Tác dụng**: Cần tây chứa nhiều sinh tố A, rất tốt cho sự phát triển của lớp sừng trên da, giác mạc mắt và răng phát triển tốt. Vitamin C thúc đẩy sự tái sinh tế bào, dự phòng nếp nhăn.

*. **Dinh dưỡng:**

| | |
|---|---|
| - Vitamin A | 803 UI |
| - Vitamin C | 175 mg |
| - Nhiệt lượng | 142 calo |

## ✎ SINH TỐ ĐU ĐỦ, CAM

*. **Vật liệu chính**

| | |
|---|---|
| - Chanh | 1/3 quả |
| - Cam | 1 quả |
| - Đu đủ | ½ quả |

*. **Vật liệu phụ**

| | |
|---|---|
| - Nước đá | 1 – 2 lát |
| - Kem bạc hà | 2 muỗng nhỏ |

*. **Cách làm:** Đu đủ bỏ vỏ và hột, cam gọt bỏ vỏ ngoài, lột vỏ lụa ngoài múi, chanh vắt lấy nước. Đu đủ và cam cho vào máy xay sinh tố trộn lẫn, và thêm nước chanh vào. Tùy ý thích có thể thêm ½ ly nước lạnh để gia giảm độ đặc loãng.

*. **Tác dụng**: Đu đủ chứa rất nhiều vitamin A, là loại trái cây có dinh dưỡng phong phú. Cam, chanh chứa nhiều sinh tố C, acid citric rất tốt cho bảo vệ, giữ gìn sắc đẹp.

* **Dinh dưỡng:**

| | |
|---|---|
| - Vitamin A | 148 UI |

- Vitamin C 219 mg
- Nhiệt lượng 214 calo

## ✎ SINH TỐ CAM, SỮA ĐẬU NÀNH

***. Vật liệu chính**

- Cam 1 quả
- Sữa đậu nành ½ ly
- Chanh 1/3 quả
- Mầm lúa mì ½ muỗng nhỏ

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

***. Cách làm**: Cam gọt bỏ vỏ ngoài lột bỏ vỏ lụa bao quanh múi, chanh vắt lấy nước. Cùng sữa đậu nành, mầm lúa mì cho vào máy xay sinh tố trộn lẫn, rồi thêm mật ong, nước đá.

***. Tác dụng**: Sữa đậu nành chứa rất nhiều protid, acid nitric,... mầm lúa mì chứa vitamin $B_1$, $B_2$, $B_{12}$, E. Cam, chanh chứa vitamin C và acid citric, làm cho da mịn, bóng.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 201 UI
- Vitamin C 138 mg
- Nhiệt lượng 175 calo

## ✎ NƯỚC ÉP CAM, CÀ CHUA

***. Vật liệu chính**

- Cam chua 1 quả

(có thể thay bằng chanh)

- Cà chua 1 quả
- Cần tây 5g

***. Vật liệu phụ**

- Muối một ít
- Nước đá 1 – 2 lát

***. Cách làm:** Cam bỏ vỏ, tách múi, lột vỏ lụa bọc ngoài múi, cà chua sau khi bỏ vỏ xắt lát vừa, cần tây rửa sạch cắt khúc, tất cả cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước. Tùy ý thích có thể thêm ít muối và thêm nước đá.

***. Tác dụng:** Thức uống này chứa nhiều vitamin C và A (lycopene), vitamin $B_1$, $B_2$, $B_6$, sắt, calci, giúp tiêu trừ mỏi mệt, cơ da bóng, mịn và đàn hồi. Cà chua được xem là trái cây dương tính, có lượng vitamin A dồi dào.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 430 UI
- Vitamin C 40 mg
- Nhiệt lượng 27 calo

## ✎ NƯỚC ÉP MẦM BẮP CẢI, RAU CẦN

***. Vật liệu chính**

- Mầm bắp cải 50 g
- Rau cần 20 g
- Táo (bom) 1 quả

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát
- Chanh 1/3 quả

*. **Cách làm:** Mầm bắp cải bỏ đi lá non bẩn bên ngoài, rau cần xắt cọng vừa, táo bỏ vỏ và lõi, chanh bỏ vỏ, tất cả cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước.

*. **Tác dụng**: Mầm bắp cải có nhiều vitamin C và lycopene, chất calci trong rau cải lại dễ hấp thu. Vị chua của chanh và táo tạo cảm giác lạ miệng, giúp tăng cường sức khỏe, làm đẹp da.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 430 UI
- Vitamin C 100 mg
- Nhiệt lượng 155 calo

## ✎ SINH TỐ LÊ, DÂU, SỮA BÒ

***. Vật liệu chính**

- Lê ½ quả
- Sữa bò 2/3 ly

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

- Dâu 50 g - Chanh ¼ quả

*. **Cách làm:** Lê bỏ vỏ và hột, rưới nước chanh vắt lên. Dâu rửa sạch, bỏ cuống, cùng sữa bò, mật ong, lê cho vào máy xay sinh tố xay lẫn.

*. **Tác dụng**: Lê chứa nhiều chất béo thực vật, kali và vitamin E. Dâu là trái cây chứa vitamin C nhiều nhất. Thức uống này thơm mùi dâu, có giá trị dinh dưỡng rất cao, giúp hoạt hóa cơ da, làm cho tóc bóng mượt.

* **Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 189 UI
- Vitamin C 62 mg
- Nhiệt lượng 223 calo

## ↳ SINH TỐ ĐÀO, THƠM, TÁO

*. **Vật liệu chính**

- Đào 2 quả
- Thơm 100 g
- Táo (bom) ¼ quả

*. **Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ

*. **Cách làm:** Đào bỏ vỏ và hột, thơm bỏ vỏ và lõi, xắt, lát vừa, cùng mật ong cho vào máy xay sinh tố xay lẫn.

*. **Tác dụng**: Đào chứa vitamin A và C. Trong thơm chứa một loại men protid là men phân giải của chất đạm, giúp tiêu hóa thức ăn.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 27 UI
- Vitamin C 17 mg
- Nhiệt lượng 150 calo

## ✎ NƯỚC ÉP ỚT XANH HỖN HỢP

***. Vật liệu chính**

- Ớt xanh ½ quả
- Thơm 100 g
- Bắp cải 50 g
- Cà chua ½ quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 1 – 2 lát
- Chanh vắt nước 1 muỗng
- Muối một ít

***. Cách làm**: Ớt xanh, cà chua sau khi rửa sạch bỏ hột, thơm bỏ vỏ và lõi, bắp cải rửa sạch để riêng biệt xắt lát vừa. Cho tất cả vào máy ép nước trái cây ép lấy nước, tùy ý thích có thể thêm muối và nước chanh vắt.

***. Tác dụng**: Ớt xanh chứa nhiều lycopene vitamin A, C, sắt và Calci. Trong cà chua có vitamin $B_6$ làm đẹp da.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 145 UI
- Vitamin C 77 mg
- Nhiệt lượng 87 calo

## ↳ NƯỚC ÉP NHO, BƯỞI, CHUỐI

***. Vật liệu chính**

- Nho 100g
- Bưởi ½ quả
- Chuối 1/3 quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước chanh vắt 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

***. Cách làm**: Nho chọn loại ít hột, rửa sạch, bưởi bỏ vỏ ngoài và vỏ lụa bên trong, chuối lột vỏ, tất cả cho vào máy ép trái cây ép lấy nước.

***. Tác dụng**: Nho chứa đường glucoza và fructoza giúp ích cho tiêu hóa kết hợp với chuối giàu vitamin A và bưởi chứa nhiều loại vitamin khác nhau trở thành một thức uống thích hợp cho mọi lứa tuổi, có tác dụng trừ mỏi mệt, ngăn ngừa cơ da bị khô nứt.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 61 UI
- Vitamin C 90 mg
- Nhiệt lượng 164 calo

## ↳ NƯỚC ÉP TÁO, CÀ RỐT

***. Vật liệu chính**

- Cà rốt 30 g

***. Vật liệu phụ**

- Nước chanh 1 muỗng nhỏ

| | | | |
|---|---|---|---|
| - Táo (bom) | ½ quả | - Chanh xắt lát | 1 lát |
| - Sữa đậu nành | ½ ly | - Nước đá | 1 – 2 lát |

*. **Cách làm**: Cà rốt và táo gọt vỏ xắt thành lát, cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước. Chanh vắt lấy nước cùng sữa đậu nành cho vào ly, thêm nước đá và chanh xắt lát.

*. **Tác dụng**: Cà rốt là thức ăn chứa nhiều vitamin A, có hiệu quả giải trừ táo bón, ngừa mụn cám, chống khô nứt da.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 1230 UI
- Vitamin C 11 mg
- Nhiệt lượng 115 calo

## ↳ NƯỚC ÉP CÀ RỐT, DƯA GANG

| *. **Vật liệu chính** | | *. **Vật liệu phụ** | |
|---|---|---|---|
| - Cà rốt | 50 g | - Mật ong | 1 muỗng nhỏ |
| - Dưa gang | ¼ quả | - Nước đá | 1 – 2 lát |
| - Sữa bò | ½ ly | | |

*. **Cách làm:** Cà rốt gọt vỏ, dưa gang bỏ vỏ và hột, xắt hai loại thành lát vừa cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước. Thêm sữa bò và mật ong vào. Thêm nước đá hoặc để lạnh.

*. **Tác dụng**: Cà rốt chứa rất nhiều vitamin A. Cà rốt kết hợp với mùi vị độc đáo của dưa gang, sẽ giúp người không thích mùi cà rốt không ngán loại nước uống này.

*. **Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 2050 UI
- Vitamin C 3 mg
- Nhiệt lượng 165 calo

## ✎ NƯỚC ÉP DÂU, CÀ CHUA

*. **Vật liệu chính**

- Dâu 100 g
- Cà chua 1 quả
- Chanh 1/3 quả

*. **Vật liệu phụ**

- Nước lạnh ¼ ly
- Kem 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

*. **Cách làm:** Dâu rửa sạch, bỏ cuống, cà chua bỏ vỏ, tất cả cùng cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước, tùy ý thích thêm ngọt và nước đá.

*. **Tác dụng:** Dâu chứa vitamin C với tỷ lệ 80mg/100g, đứng đầu trong các trái cây. Phòng ngừa sự gia tăng sắc tố melanin, ngăn ngừa hình thành nám đen, tàn nhang. Cà chua chín chứa nhiều vitamin rất tốt cho sắc đẹp.

*. **Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 254 UI
- Vitamin C 118 mg

## ♮ NƯỚC ÉP KIWI– TÁO

***. Vật liệu chính**

- Chanh ¼ quả
- Kiwi 1 quả
- Táo (bom) 1 quả

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

***. Cách làm**: Kiwi bỏ vỏ, t áo bỏ vỏ và lõi, chanh gọt vỏ, tất cả cùng cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước. Thêm ngọt và nước đá vào ly nước trái cây nếu thích.

***. Tác dụng**: Quả kiwi và dâu cùng chứa lượng sinh tố với tỷ lệ là 80mg/100g. Là loại thức uống có vị chua chua ngọt ngọt giúp tiêu trừ mỏi mệt, phục hồi sức khỏe, làm đẹp. Ngoài ra trong ly sinh tố này còn có men phân giải chất đạm, thêm táo và chanh giúp ngon miệng.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 431 UI
- Vitamin C 116 mg
- Nhiệt lượng 173 calo

## ♮ SINH TỐ CAM, ĐẬU ĐỎ

***. Vật liệu chính**

- Đậu đỏ 1/3 ly
- Cam 1 quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước lạnh ½ ly
- Mật ong 1 muỗng nhỏ

- Sữa bột không béo 1 muỗng lớn

*. **Cách làm**: Đậu đỏ rửa sạch cho vào trong nước sôi, thêm nước nấu chín, sau đó để nguội. Cam gọt bỏ vỏ ngoài và lột vỏ lụa bên trong, sữa bột không béo hòa tan trong nước lạnh (hay trong nước đậu đỏ), cùng mật ong, đậu đỏ... tất cả cho vào máy xay sinh tố xay lẫn.

*. **Tác dụng**: Thức uống này chứa chất đạm, vitamin $B_1$, $B_2$. Rất hiệu quả đối với chứng thiếu máu và phù thũng, làm đẹp tóc và làn da, phòng ngừa lão hóa.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 221 UI
- Vitamin C 121 mg
- Nhiệt lượng 249 calo

## ✎ NƯỚC ÉP XOÀI HỖN HỢP

*. **Vật liệu chính**

- Xoài 1 quả
- Cam 1 quả
- Táo (bom) 1 quả

*. **Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 2 – 3 lát
- Chanh 1/3 quả

*. Cách làm: Xoài bỏ vỏ và hột, cam gọt bỏ vỏ ngoài và lột bỏ vỏ lụa bên trong. Chanh vắt lấy nước, tất cả cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước, thêm mật ong và nước đá.

*. Tác dụng: Xoài chứa khá nhiều chất lycopene, kết hợp với vitamin C có trong cam và chanh tạo thành thức uống rất tốt cho sắc đẹp, giúp làn da mịn màng. Nên nhớ dùng các trái cây tươi.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 1266 UI
- Vitamin C 169 mg
- Nhiệt lượng 170 calo



## BẢNG THÀNH PHẦN VITAMIN TRONG NHÓM SINH TỐ LÀM ĐẸP LÀN DA

| Vitamin / Thức uống | A/UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Nước ép dâu tây hỗn hợp | 104 | 0,1 | 0,27 | 125 | 0,9 |
| Nước ép cam, thơm | 340 | 0,08 | 0,15 | 178 | 1,2 |
| Nước ép rau cần hỗn hợp | 2350 | 0,12 | 0,09 | 33 | 2,4 |
| Sinh tố lê, sữa | 399 | 0,1 | 0,33 | 18 | 1,9 |
| Sinh tố xoài, sữa chua | 723 | 0,17 | 0,28 | 85 | 0,5 |
| Nước ép bắp cải, dưa gang | 803 | 0,23 | 0,15 | 175 | 1,2 |
| Sinh tố đu đủ, cam | 148 | 0,21 | 0,21 | 219 | 0,9 |
| Sinh tố cam, sữa đậu nành | 20 | 0,2 | 0,12 | 135 | 1,4 |
| Nước ép cam, cà chua | 430 | 0,07 | 0,05 | 40 | 0,9 |
| Nước ép mầm bắp cải, rau cần | 430 | 0,13 | 0,15 | 100 | 0,7 |
| Sinh tố lê, dâu, sữa | 189 | 0,11 | 0,34 | 62 | 2,2 |
| Sinh tố đào, thơm, táo | 27 | 0,17 | 0,06 | 17 | 0,7 |
| Nước ép ớt xanh hỗn hợp | 145 | 0,22 | 0,1 | 77 | 1 |
| Nước ép nho, bưởi, chuối | 6 | 0,19 | 0,09 | 90 | 1,1 |
| Nước ép táo, cà rốt | 1230 | 0,06 | 0,05 | 11 | 0,6 |
| Nước ép cà rốt, dưa gang | 2050 | 0,04 | 0,03 | 3 | 0,2 |
| Nước ép dâu, cà chua | 254 | 0,08 | 0,08 | 118 | 1,5 |
| Nước ép kiwi, táo | 431 | 0,03 | 0,06 | 116 | 2 |
| Sinh tố cam, đậu đỏ | 22 | 0,28 | 0,28 | 121 | 0,6 |
| Nước ép xoài hỗn hợp | 1266 | 0,22 | 0,18 | 169 | 1,1 |

# SINH TỐ GIÚP GIỮ GÌN DÁNG VÓC

## ↳ SINH TỐ LÊ, TRỨNG

***. Vật liệu chính**

- Lê 1 quả
- Lòng trắng trứng ½ quả
- Chanh 1 quả

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

*. **Cách làm:** Lê gọt bỏ lõi và vỏ, chanh gọt vỏ cùng mật ong cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước. Lòng trắng trứng đánh sệt, trộn lẫn với nước sinh tố vừa nêu trên, cho thêm nước đá.

*. **Tác dụng:** Lê ít nhiệt lượng nhưng chứa chất đạm, vitamin. Lòng trắng trứng giàu chất vô cơ. Món sinh tố này giúp ức chế đường. Lòng trắng trứng rất hợp với các loại trái cây thanh nhạt (lê, táo...)

*. **Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 0 UI
- Vitamin C 60 mg
- Nhiệt lượng 130 calo

## ✎ NƯỚC ÉP CHANH, RAU CẦN

***. Vật liệu chính**

- Rau cần 30 g
- Chanh ½ quả
- Táo (bom) 1 quả

***. Vật liệu phụ**

- Muối một ít
- Nước đá 1 – 2 lát

***. Cách làm**: Rau cần chọn loại lá non, sau khi rửa sạch xắt nhỏ, cùng chanh đã gọt vỏ, táo tất cả cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước. Có thể thêm ít muối và nước đá vào theo ý thích.

***. Tác dụng**: Rau cần chứa vitamin A cân bằng (lycopene), vitamin $B_1$, $B_2$ và C, chất vô cơ... Lá cần chứa nhiều vitamin giúp ức chế đường.

***.Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 481 UI
- Vitamin C 35 mg
- Nhiệt lượng 115 calo

## ✎ SINH TỐ MẬN, CAM

***. Vật liệu chính**

- Mận (Hà Nội) 2 quả
- Cam 1 quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước lạnh ½ ly
- Nước đá 1 – 2 lát

- Cam dùng trang trí 1/6 quả

*. **Cách làm**: Mận và cam bỏ vỏ và hột, thêm nước lạnh cho vào máy sinh tố xay lẫn, sau cùng thêm nước đá và 1 lát cam trang trí.

*. **Tác dụng**: Mận chứa nhiều vitamin A, cam chứa nhiều loại chất dinh dưỡng, nhiều chất là vitamin C. Để phòng béo phì, cần uống nhiều loại sinh tố từ rau trái, vừa giúp khống chế ăn vặt, hấp thu nhiều nước trái cây tự nhiên, vừa có tác dụng điều chỉnh cơ thể.

*. **Dinh dưỡng:**

- Sinh tố A 40 UI
- Sinh tố C 16 mg
- Nhiệt lượng 57 calo

## ↳ NƯỚC ÉP KHẾ, BƯỞI

*. **Vật liệu chính**

- Khế 2 quả
- Bưởi ½ quả

*. **Vật liệu phụ**

- Nước chanh 2 muỗng nhỏ
- Nước lạnh 1 – 2 ly

*. **Cách làm:** Khế bỏ vỏ và hột, bưởi gọt bỏ vỏ ngoài và lột vỏ lụa bọc ngoài múi. Tất cả cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước cùng với nước lạnh, thêm nước chanh và nước đá.

*. **Tác dụng:** Đây là thức uống chứa nhiều vitamin C, có thành phần chanh để làm gia vị cũng là một loại trái cây

nhiệt lượng thấp. Bưởi ít ngọt, nhiệt lượng thấp hơn các trái cây khác, được xem là trái cây chứa nhiều nước nhất trong nhóm cam, bưởi, tuy nhiên một số bưởi có vị đắng sẽ mất ngon.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 108 UI
- Vitamin C 115 mg
- Nhiệt lượng 218 calo

## ➷ NƯỚC ÉP MẦM LÚA MÌ, LÁ CỦ CẢI

*. **Vật liệu chính**

- Lá cải củ 20 g
- Thơm 80 g
- Táo (bom) ½ quả

*. **Vật liệu phụ**

- Mầm lúa mì ½ muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

*. **Cách làm**: Lá cải củ dùng nước rửa sạch, thơm gọt bỏ lõi, táo gọt vỏ, cho tất cả vào máy ép nước trái cây ép lấy nước, trộn lẫn với mầm lúa mì, cho thêm nước đá. Có thể luộc sơ lá củ cải rồi mới cho vào máy ép.

*. **Tác dụng**: Lá củ cải chứa nhiều vitamin A, C, calci, sắt. Mầm lúa mì bổ sung vitamin $B_1$, $B_2$ tăng cường thể lực. Có thể điều chỉnh mùi tanh vị đắng của lá cải củ, bằng cách trộn lẫn với thơm và táo.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 280 UI

- Vitamin C 26 mg
- Nhiệt lượng 102 calo

## ♨ NƯỚC ÉP DÂU HỖN HỢP

*. **Vật liệu chính**
- Dâu 100 g
- Nước lạnh ½ ly
- Sữa bột không béo 2 muỗng lớn

*. **Vật liệu phụ**
- Nước chanh 1 muỗng nhỏ
- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

*. **Cách làm**: Dâu rửa sạch, bỏ cuống, cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước. Sữa bột không béo hòa tan trong một ít nước. Tất cả hòa cùng mật ong, nước chanh, nước lạnh và thêm nước đá.

*. **Tác dụng**: Dâu chứa nhiều vitamin C nhất trong các trái cây. Sữa bột không béo giàu chất đạm và calci. Đây là thức uống lý tưởng cho chế độ ăn uống ít béo. Để giảm nhiệt lượng cần khống chế vị ngọt.

*. **Dinh dưỡng**:
- Vitamin A 4 UI
- Vitamin C 83 mg
- Nhiệt lượng 129 calo

## ✎ NƯỚC ÉP TẮC, TÁO

***. Vật liệu chính**

- Tắc (quất) 2 quả
- Táo (bom) 1 quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 1 – 2 lát
- Tắc xắt lát 1 lát

*. **Cách làm**: Tắc gọt vỏ,bỏ hột, táo bỏ lõi và vỏ, xắt lát vừa. Cho hai thứ vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Nếu quá chua, có thể thêm vào ít nước để pha loãng. Sau khi cho sinh tố vào ly có thêm lát tắc để trang trí trên miệng ly.

*. **Tác dụng**: Nước ép tắc, táo có mùi vị thơm ngon, độc đáo. Đây cũng là món sinh tố chứa vị chua nhiều nhất.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 0 UI
- Vitamin C 22 mg
- Nhiệt lượng 108 calo

## ✎ NƯỚC ÉP CHANH, TÁO, SODA

***. Vật liệu chính**

- Táo (bom) ½ quả
- Chanh ½ quả
- Nước soda 2/3 ly

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát
- Đào 1 quả

*. **Cách làm**: Táo bỏ lõi và vỏ, chanh bỏ vỏ, cho hai thứ vào máy ép nước trái cây ép lấy nước, thêm mật ong trộn đều rồi đổ nước soda vào trong ly. Có thể thêm một quả sơri để trang trí cho đẹp mắt.

*. **Tác dụng**: Trái cây chứa ít nhiệt lượng, kết hợp với soda để tăng phần nước, tạo cảm giác no. Chanh và táo có vị chua của vitamin C, mùi vị thơm ngon. Nếu thích có thể thêm ít vị ngọt.

*. **Dinh dưỡng**:

| | |
|---|---|
| - Vitamin A | 21 UI |
| - Vitamin C | 30 mg |
| - Nhiệt lượng | 135 calo |

## ✎ SINH TỐ TÁO, LÊ

***.Vật liệu chính**

| | |
|---|---|
| - Táo (bom) | 1 quả |
| - Lê (chín) | ½ quả |

***. Vật liệu phụ**

| | |
|---|---|
| - Nước chanh | 1 muỗng nhỏ |
| - Nước đá | 1 – 2 lát |
| - Muối một ít | |

*. **Cách làm**: Lê cắt làm đôi, bỏ hột, dùng dao băm nhuyễn. Táo dùng dao bào nhuyễn vắt lấy nước, rồi trộn với lê, thêm nước chanh.

*. **Tác dụng**: Lê có thể dự phòng bệnh của người lớn tuổi do hấp thu quá nhiều chất đạm và béo của động vật. Sau bữa

ăn nhiều thịt nên dùng 1 ly sinh tố đào, lê giúp dễ tiêu hóa, hấp thu các chất dinh dưỡng.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 33 UI
- Vitamin C 16 mg
- Nhiệt lượng 197 calo

## ♦ NƯỚC ÉP DƯA HẤU, CAM, CHANH

***. Vật liệu chính**

- Dưa hấu 100 g
- Cam ½ quả
- Chanh 1/3 quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước soda ½ ly
- Nước đá 1 - 2 lát

***. Cách làm**: Dưa hấu, cam, chanh sau khi gọt vỏ xắt lát vừa, cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước sau đó cho vào ly chứa nước đá, cho thêm nước soda lạnh vào.

***. Tác dụng**: Dưa hấu có tác dụng lợi tiểu, có hiệu quả rõ rệt với người dễ phù thũng, mập do chứa nhiều nước dưới da. Hơn nữa, chất kali trong dưa hấu giúp cơ thể bài tiết ra lượng muối dư thừa. Nước dưa hấu có mùi vị đặc biệt kết hợp với vị cam và chanh sẽ càng ngon miệng hơn.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 220 UI
- Vitamin C 84 mg
- Nhiệt lượng 121 calo

## ✎ NƯỚC ÉP DƯA LEO, TÁO, RAU CẦN

***. Vật liệu chính**

- Dưa leo ½ quả
- Táo (bom) 1 quả
- Rau cần ¼ bó

***. Vật liệu phụ**

- Nước chanh 1 muỗng nhỏ
- Muối một ít

***. Cách làm:** Táo rửa sạch, gọt bỏ vỏ và lõi, xắt lấy vài lát. Dưa leo và rau cần cũng xắt vài lát, cùng táo và nước chanh cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước, rồi thêm đá vào trong ly.

***. Tác dụng**: Rau cần trị mất ngủ, dưa leo có tác dụng lợi tiểu, giúp phòng trị phù thũng. Thành phần táo sẽ dung hòa mùi tanh nồng của rau cần và dưa leo.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 100 UI
- Vitamin C 19 mg
- Nhiệt lượng 112 calo

## ✎ NƯỚC ÉP BƯỞI, CÀ RỐT

***. Vật liệu chính**

- Bưởi ½ quả
- Cà rốt 50g

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 1 – 2 lát
- Lá cần nước 1 ít

- Cần nước 10g

*. **Cách làm**: Bưởi gọt bỏ vỏ ngoài và vỏ lụa bao bọc múi bưởi. Cà rốt sau khi gọt vỏ xắt nhỏ, thân cần nước dùng tay xé nhỏ, tất cả cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước rồi cho vào ly, bỏ vài lá cần vào.

*. **Tác dụng**: Cà rốt chứa nhiều nước, vitamin C và men tinh bột, giúp tiêu hóa tinh bột, cà rốt kết hợp bưởi là trái cây ít nhiệt lượng, tạo nên thức uống giảm béo, cân bằng dinh dưỡng.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 100 UI
- Vitamin C 94 mg
- Nhiệt lượng 83 calo

## ↳ NƯỚC ÉP BÓ XÔI, CÀ CHUA

*. **Vật liệu chính**
- Bó xôi 80 g
- Cà chua 1 quả

*. **Vật liệu phụ**
- Nước chanh 1/3 quả
- Muối một ít

*. **Cách làm**: Bó xôi (rau dền Đà Lạt) trụng (chần) sơ trong nước đang sôi. Cà chua rửa sạch, bỏ cuống. Tất cả cho vào máy ép, ép lấy nước, vắt thêm nước chanh và cho chút muối.

*. **Tác dụng**: Cà chua chín có hiệu quả cao trong tiêu hóa

chất béo và đạm. Tuy bó xôi chứa nhiều sinh tố và chất khoáng nhưng mang vị chua, tốt nhất nên trụng sơ qua.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 1580 UI
- Vitamin C 76 mg
- Nhiệt lượng 38 calo

## ✎ SINH TỐ ĐẬU ĐỎ, SỮA BỘT

***. Vật liệu chính**

- Đậu đỏ nấu chín không đường 1 ly
- Sữa bột không béo 2 muỗng lớn

***. Vật liệu phụ**

- Lá bạc hà 1 ít
- Nước đá 1 – 2 lát

***. Cách làm:** Đậu đỏ nấu chín nhừ, sữa bột không béo hòa tan trong 2/3 ly nước, cùng đậu đỏ cho vào máy xay sinh tố. Rồi lại cho vào ly có đá, thêm vài lá bạc hà.

***. Tác dụng:** Trong đậu đỏ có rất nhiều vitamin $B_1$, $B_2$. Đậu đỏ cũng có tác dụng giải độc, nâng cao chức năng đào thải chất dư thừa trong cơ thể. Sữa bột không béo đã được loại bỏ thành phần béo trong sữa bò, tăng thêm chất đạm và chất vô cơ.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 4 UI

- Vitamin C 1mg
- Nhiệt lượng 215 calo

## ✎ SINH TỐ CÀ CHUA

***. Vật liệu chính**

- Cà chua 1 quả
- Chanh ½ quả

***. Vật liệu phụ**

- Muối một ít
- Tiêu sọ một ít
- Nước đá 1 – 2 lát

***. Cách làm:** Cà chua sau khi rửa sạch bỏ cuống và vỏ, chanh gọt vỏ bỏ hột, cùng cho vào máy xay sinh tố xay lẫn. Rồi cho vào ly có đá, có thể thêm một ít muối hay tiêu.

***. Tác dụng**: Nước cà chua khi thêm ít muối có cảm giác ngon miệng hơn, nhưng đối với người cần kiêng muối, tốt nhất thay bằng ít nước chanh. Trong cà chua có rất nhiều vitamin A (lycopene), vitamin C, kali, pectin, cà chua là món sinh tố lý tưởng.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 220 UI
- Vitamin C 38 mg
- Nhiệt lượng 23 calo

## ✎ NƯỚC ÉP LÊ, BẮP CẢI

***. Vật liệu chính**

- Lê 1 quả
- Bắp cải 80 g

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 1 – 2 lát
- Chanh 1/3 quả

***. Cách làm**: Bắp cải rửa thật sạch, lê gọt bỏ cuống và vỏ, lõi, chanh gọt vỏ bỏ hột, tất cả cho vào máy ép, ép lấy nước.

***. Tác dụng**: Bắp cải chứa nhiều vitamin C, vitamin U, có chức năng trợ giúp tiêu hóa. Lê có thể khử mùi tanh của bắp cải, tạo cảm giác ngon. Lê cũng chứa acid aspartic giúp tiêu trừ mỏi mệt.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 8 UI
- Vitamin C 59 mg
- Nhiệt lượng 106 calo

## ✎ NƯỚC ÉP CHANH, CỦ CẢI, RAU CẦN

***. Vật liệu chính**

- Rau cần 10 g
- Củ cải 200 g

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 1 – 2 lát
- Chanh ½ quả

***. Cách làm:** Rau cần rửa thật sạch, củ cải gọt vỏ xắt gọn, chanh bỏ vỏ và hột, tất cả cho vào máy ép nước trái cây, ép

lấy nước. Sau khi cho đá vào ly, lại cho sinh tố vào.

*. **Tác dụng**: Rau cần chứa nhiều chất sắt, calci và sinh tố A, C. Củ cải chứa vitamin C và men tiêu hóa, giúp tiêu hóa thức ăn dễ dàng. Chanh có vị chua tăng cường hơn nữa lượng vitamin C. Thức uống này nâng cao tác dụng tuần hoàn và tạo máu, điều chỉnh chức năng cơ thể.

*. **Dinh dưỡng**:

| | |
|---|---|
| - Vitamin A | 420 UI |
| - Vitamin C | 77 mg |
| - Nhiệt lượng | 51 calo |

## ✎ NƯỚC ÉP THƠM, ỚT XANH

*. Vật liệu chính

| | |
|---|---|
| - Thơm | 200 g |
| - Ớt xanh | ½ quả |

*. Vật liệu phụ

| | |
|---|---|
| - Nước đá | 1 – 2 lát |
| - Muối | 1 ít |

*. Cách làm: Ớt xanh rửa sạch bỏ cuống và hột, thơm bỏ vỏ và lõi, tất cả cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Có thể thêm ít muối nếu thích, đổ sinh tố vào ly đá bào.

*. Tác dụng: Trong ớt xanh có rất nhiều vitamin A, C, là nguồn sinh tố quan trọng trong mùa nóng. Trong thơm cũng chứa lượng chất khoáng, vitamin C tương đối phong phú.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 186 UI
- Vitamin C 41 mg
- Nhiệt lượng 122 calo

## ✎ NƯỚC ÉP MẦM BẮP CẢI, CÀ CHUA, TÁO

***. Vật liệu chính**

- Mầm bắp cải 50 g
- Táo (bom) ½ quả
- Cà chua ½ quả

***. Vật liệu phụ**

- Chanh ¼ quả
- Nước lạnh 1 – 2 ly

***. Cách làm:** Bắp cải rửa sạch, táo bỏ lõi và vỏ, chanh gọt bỏ vỏ (ngoại trừ một lát chanh cắt mỏng để trang trí); tất cả vật liệu cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, cho vào ly thêm nước, nước đá.

***. Tác dụng:** Mầm bắp cải tuy có vị ngọt đắng nhưng chứa nhiều vitamin C. Mầm bắp cải cũng giống như bắp cải, chứa acid amin, calci hữu ích... Thức uống này mang hương vị tự nhiên của táo và cà chua.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 220 UI
- Vitamin C 102 mg
- Nhiệt lượng 88 calo

# BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM GIÚP GIỮ GÌN DÁNG VÓC

| Vitamin / Thức uống | A/ UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Sinh tố lê, trứng | 0 | 0,1 | 0,11 | 60 | 1 |
| Nước ép chanh, rau cần | 48 | 0,05 | 0,04 | 35 | 0,9 |
| Sinh tố mận, cam | 40 | 0,05 | 0,03 | 16 | 0,7 |
| Nước ép khế , bưởi | 108 | 0,18 | 0,15 | 115 | 0,6 |
| Nước ép mầm lúa mì, lá củ cải | 280 | 0,15 | 0,07 | 26 | 1,1 |
| Nước ép dâu hỗn hợp | 4 | 0,08 | 0,35 | 83 | 0,4 |
| Nước ép tắc, táo | 0 | 0,03 | 0,03 | 22 | 0,4 |
| Nước ép chanh, táo, soda | 2 | 0,03 | 0,02 | 30 | 0,6 |
| Sinh tố táo, lê | 33 | 0,07 | 0,13 | 16 | 2,1 |
| Sinh tố dưa hấu, cam, chanh | 220 | 0,11 | 0,08 | 84 | 0,7 |
| Nước ép dưa leo, táo, rau cần | 100 | 0,06 | 0,06 | 19 | 0,8 |
| Nước ép bưởi, cà rốt | 100 | 0,15 | 0,09 | 94 | 0,6 |
| Nước ép bó xôi, cà chua | 158 | 0,01 | 0,21 | 76 | 2,8 |
| Nước ép đậu đỏ, sữa | 0 | 5 | 0,38 | 1 | 0 |
| Sinh tố cà chua | 4 | 0,21 | 0,04 | 38 | 1,1 |
| Nước ép lê, bắp cải | 220 | 0,06 | 0,07 | 59 | 0,6 |
| Nước ép chanh, củ cải, rau cần | 8 | 0,11 | 0,07 | 77 | 0,7 |
| Nước ép thơm, ớt xanh | 420 | 0,1 | 0,9 | 41 | 0,2 |
| Nước ép mầm bắp cải, cà chua, táo | 186 | 0,3 | 0,14 | 102 | 0,8 |

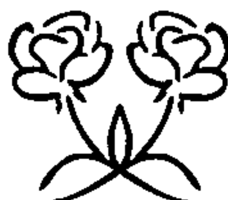
# CHƯƠNG III
# PHA CHẾ SINH TỐ BẢO VỆ SỨC KHỎE

Cuộc sống bận rộn, nếp sống đô thị hiện đại rất dễ làm cho sức khỏe suy tổn, thể lực yếu, thần kinh căng thẳng. Cách thư giãn tốt nhất là nên tìm đến với thiên nhiên. Nghỉ ngơi, hít thở không khí, nắng, gió trời và tận dụng các thức ăn từ thiên nhiên luôn là phương pháp phục hồi thể lực tốt nhất.

Từ xa xưa, ông cha ta đã biết tận dụng cây cỏ để làm thuốc chữa bệnh. Các nghiên cứu y học hiện đại cũng khẳng định tác dụng của rất nhiều rau trái xung quanh ta. Một ly sinh tố đầy đủ các chất cần thiết mà cơ thể đang thiếu sẽ chữa bệnh tích cực và không có tác dụng phụ như một viên thuốc qua bào chế hóa học. Ngoài ra, uống sinh tố rất ngon, người bệnh chỉ thấy mình đang thưởng thức chứ không có cảm giác uống thuốc trị bệnh.

Tuy nhiên, muốn cơ thể khỏe, điều đầu tiên phải giữ cho tinh thần luôn vui tươi, sảng khoái. Tinh thần xấu chỉ làm thêm bệnh thêm tật. Tinh thần tốt có thể đẩy lùi một số bệnh như đau đầu, rối loạn tiêu hóa, giảm nguy hiểm một số bệnh tim mạch, cao huyết áp, đau dạ dày... Giữ nếp sống lành mạnh, tránh căng thẳng, ăn uống điều độ ngoài tránh được bệnh tật còn giúp cơ thể trẻ lâu, tránh lão hóa. Các

chuyên gia sức khỏe luôn khuyên chúng ta tập thể dục hoặc đi bộ mỗi ngày khoảng 10 phút (tương đương 10.000 bước đi) để giúp cơ thể vận động, tăng tuần hoàn máu, tiêu hao năng lượng dư thừa, giúp các cơ quan nội tạng khỏe khoắn. Xin giới thiệu với bạn đọc một số công thức pha chế sinh tố phòng chữa các chứng bệnh thông thường. Các bạn có thể thêm đường, nước đá nếu thích uống ngọt hay lạnh.



# SINH TỐ GIÚP TRỪ MỎI MỆT

## ↳ NƯỚC CAM, MẦM LÚA MÌ

***. Vật liệu chính**

- Bột mầm lúa mì 1 muỗng nhỏ
- Sữa chua 1/3 ly
- Cam 1 quả

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ

***. Cách làm**: Cam vắt lấy nước. Bột mầm lúa mì cho vào sữa chua đông lạnh, rồi trộn lẫn với nước cam. Sau đó cho tất cả vào trong ly, tùy ý thích thêm mật ong hay nước đá.

***. Tác dụng**: Mầm lúa mì rất giàu dinh dưỡng, đặc biệt rất nhiều vitamin $B_1$, E, acid nitric và calci. Cam giàu vitamin C, trong sữa chua có acid lactic và protid rất có ích cho cơ thể.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 90 UI
- Vitamin C 120 mg
- Nhiệt lượng 160 calo

## ↬ NƯỚC ÉP RAU CẦN, CÀ RỐT, CHANH

***. Vật liệu chính**

- Rau cần 30 g
- Cà rốt 50 g
- Nước chanh 2 muỗng nhỏ
- Bưởi ½ quả

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 2 – 3 lát

***. Cách làm**: Cà rốt, rau cần dùng máy ép nước trái cây ép lấy nước, chanh vắt nước. Sau đó hòa chung nước rau cần và nước chanh trong ly có nước đá, tùy ý thích thêm mật ong.

***. Tác dụng**: Rau cần chứa nhiều sinh tố $B_1$. Trong cà rốt có nhiều vitamin A. Chanh và bưởi giàu vitamin C.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 2.098 UI
- Vitamin C 90 mg
- Nhiệt lượng 115 calo

## ↬ NƯỚC ÉP THƠM, CÀ CHUA

***. Vật liệu chính**

- Thơm (dứa) 100 g
- Cà chua 1 quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước chanh 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 2 – 3 lát

*. **Cách làm:** Thơm gọt bỏ vỏ, cắt sạch các mắt và lõi, cùng cà chua chín xắt sẵn cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, thêm nước chanh vắt. Sau đó cho vào ly, thêm nước đá.

*. **Tác dụng**: Trong trái thơm tươi chứa nhiều vitamin C acid citric, acid malic, đường fructose, giúp tiêu trừ mỏi mệt nâng cao chức năng chuyển hóa vật chất, xúc tiến bài tiết dịch tiêu hóa. Loại nước trái cây này rất tốt nếu dùng sau bữa ăn nhiều thịt.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 220 UI
- Vitamin C 33 mg
- Nhiệt lượng 75 calo

## ✎ SINH TỐ DÂU TÂY, SỮA ĐẬU NÀNH

*. **Vật liệu chính**

- Dâu tây 80 g
- Sữa đậu nành 2/3 ly
- Sữa bột không béo 1 muỗng lớn

*. **Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước chanh 1 muỗng nhỏ

*. **Cách làm:** Dâu tây rửa thật sạch, bỏ cuống, cùng sữa đậu nành, sữa bột không béo cho vào máy xay sinh tố xay lẫn. Sau cùng vắt thêm nước chanh, có thể thêm mật ong

theo ý thích.

*. **Tác dụng**: Dâu tây chứa nhiều vitamin C. Sữa đậu nành giúp tiêu hóa, chứa nhiều acid nitric... Món sinh tố này thích hợp dùng khi cơ thể mỏi mệt.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 2 UI
- Vitamin C 67 mg
- Nhiệt lượng 155 calo

## ✎ SINH TỐ CAM, TRỨNG, MẬT ONG

*. **Vật liệu chính**

- Cam 1 quả
- Sữa bò ½ ly
- Lòng đỏ trứng 1 quả

*. **Vật liệu phụ**

- Mật ong hay đường cát 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 2 – 3 lát

*. **Cách làm**: Cam vắt lấy nước, tất cả vật liệu còn lại cho vào xay trong máy xay sinh tố. Nếu không có máy xay sinh tố, có thể cho tất cả nước cam, sữa bò, mật ong (hay đường cát) lòng đỏ trứng, nước đá nhuyễn vào ly, lắc cho đều.

*. **Tác dụng**: Lòng đỏ trứng và sữa bò bổ sung giá trị dinh dưỡng cho ly sinh tố. Ly sinh tố này có mùi vị sẽ rất ngon, giúp trừ mỏi mệt. Nước cam chứa nhiều vitamin C, có thể phòng bệnh cảm cúm.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 446 UI
- Vitamin C 120 mg
- Nhiệt lượng 238 calo

## ✎ SINH TỐ CHUỐI, TÁO, CAM

***. Vật liệu chính**

- Chuối ½ quả
- Táo (bom) ½ ly
- Cam 1 quả

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ

***. Cách làm:** Chuối, táo, cam bỏ vỏ và lõi, xắt thành lát. Bởi vì chuối dễ đổi màu nên phải cho ngay vào máy xay sinh tố xay cùng nước chanh vào táo.

***. Tác dụng**: Chuối cho nhiệt lượng cao, thành phần đường cũng nhiều, dùng lúc mỏi mệt rất chóng hồi phục sức, trợ giúp tiêu hóa. Do ly sinh tố này rất đặc biệt, thêm chút nước lạnh sẽ dễ uống hơn.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 122 UI
- Vitamin C 25 mg
- Nhiệt lượng 180 calo

## ↳ SINH TỐ ĐÀO, SỮA

***. Vật liệu chính**

- Đào 1 quả
- Sữa bò ½ ly
- Sữa bột không béo 1 muỗng lớn

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ

***. Cách làm**: Đào gọt bỏ vỏ và hột, xắt thành lát, cùng sữa bò, sữa bột không béo, nước chanh cho vào máy xay sinh tố xay nhỏ. Nếu trực tiếp cho mật ong vào sinh tố, mật ong sẽ khó hòa tan. Tốt nhất ban đầu cho mật ong vào một ít sinh tố, trộn đều, rồi sau đó mới trộn với toàn bộ số sinh tố còn lại.

***. Tác dụng**: Trong ly sinh tố này có sữa bò và sữa bột không béo nên không những ít béo mà còn giàu chất đạm, calci, vitamin, hữu ích cho cơ thể.

***. Dinh dưỡng**:

- Sinh tố A 122 UI
- Sinh tố C 25 mg
- Nhiệt lượng 180 calo

## BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM GIÚP TIÊU TRỪ MỎI MỆT

| Vitamin / Thức uống | A/UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Nước ép cam, mầm lúa mì | 90 | 0,21 | 0,23 | 120 | 1,3 |
| Nước ép rau cần cà rốt, chanh | 2098 | 0,17 | 0,1 | 90 | 0,9 |
| Nước ép thơm, cà chua | 220 | 0,19 | 0,06 | 33 | 0,8 |
| Sinh tố sữa đậu nành, dâu tây | 2 | 0,1 | 0,21 | 67 | 0,6 |
| Sinh tố cam, trứng, mật ong | 446 | 0,21 | 0,32 | 120 | 1,2 |
| Sinh tố chuối, táo, cam | 29 | 0,17 | 0,11 | 131 | 1,1 |
| Sinh tố đào, sữa | 122 | 0,09 | 0,35 | 25 | 1,6 |

### Khi mỏi mệt, hãy bổ sung sinh tố $B_1$

*"Dạo này tôi luôn cảm thấy mỏi mệt, không muốn ăn gì nữa". Khi bạn xuất hiện những cảm gua này, có lẽ bạn đã thiếu sinh tố $B_1$. Sinh tố $B_1$ xúc tiến chuyển hóa đường trong cơ thể, trợ giúp chuyển hóa đường trong cơ thể chuyển thành năng lượng.*

*Khi thiếu hụt sinh tố $B_1$, quá trình chuyển hóa năng lượng sẽ không biến đổi hoàn toàn dẫn đến cơ bắp lao lực, cơ thể có cảm giác mỏi mệt.*

*Thức ăn chứa nhiều sinh tố $B_1$ bao gồm thịt heo, gạo thô... $B_1$ rất dễ bị hủy hoại do nhiệt. Vì vậy, khi nấu ăn nên đặc biệt lưu ý.*

# SINH TỐ GIÚP GIẢM STRESS

***Muốn khống chế cảm xúc buồn bực bất an, hãy dùng sinh tố nhóm B !***

## ♦ SINH TỐ CẦN TÂY, TÁO

***. Vật liệu chính**

- Lá cần tây 5 g
- Táo (bom) 1 quả
- Thơm 100 g

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Chanh ¼ quả
- Nước đá 2 – 3 lát

***. Cách làm:** Lá cần tây rửa thật kỹ, táo và thơm gọt sạch vỏ và lõi, xắt thành lát, chanh vắt lấy nước. Sau đó tất cả cho vào xay trong máy xay sinh tố, cho sinh tố vào ly, thêm nước đá.

***. Tác dụng**: Rau cần là thực vật giàu dinh dưỡng, chứa sinh tố A, C, sắt, phospho... Nước chanh sẽ giúp trừ đi mùi hăng nồng của rau cần. Thơm chứa nhiều vitamin C và chất khoáng.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 210 UI
- Vitamin C 41 mg
- Nhiệt lượng 187 calo

## ↳ NƯỚC SODA, RƯỢU Ô MAI

| *. Vật liệu chính | | *. Vật liệu phụ | |
|---|---|---|---|
| - Rượu ô mai | 1 – 2 muỗng lớn | - Chanh | 1 lát |
| - Soda | 2/3 ly | - Nước đá | 2 – 3 lát |

*. **Cách làm**: Rượu ô mai và soda thêm nước đá cho vào ly, thêm một hoặc vài lát chanh.

*. **Tác dụng**: Khi tinh thần căng thẳng mất ngủ. Dùng rượu ô mai sẽ giúp máu tuần hoàn, giảm căng thẳng thần kinh, ổn định cảm xúc. Trong mỗi ly sinh tố thêm một ít rượu hay rượu trái cây cũng có tác dụng thư giãn.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 0 UI
- Vitamin C 4 mg
- Nhiệt lượng 70 calo

## ↳ NƯỚC ÉP RAU TRÁI TƯƠI

| *. Vật liệu chính | | *. Vật liệu phụ | |
|---|---|---|---|
| - Táo (bom) | 1 quả | - Nước chanh | 1 muỗng nhỏ |
| - Nho | ½ chùm | - Bắp cải | 30 g |
| | | - Rau cần | 30 g |
| | | - Xà lách | 5 g |

***. Cách làm:** Táo gọt vỏ, nho rửa sạch từng quả, bắp cải và rau cần rửa sạch, xắt nhỏ, cùng xà lách rửa sạch, tất cả cho vào máy ép lấy nước. Sau cùng vắt thêm nước chanh.

***. Tác dụng:** Đây là món sinh tố được pha chế từ nhiều loại rau và trái cây. Đường fructoza và glucoza của trái cây, sinh tố A, C, chất khoáng của rau tươi... giúp tăng năng lượng, giảm stress. Cũng có thể luộc qua bắp cải trước khi chế biến.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 261 UI
- Vitamin C 39 mg
- Nhiệt lượng 240 calo

## SINH TỐ DÂU, SỮA

***. Vật liệu chính**

- Dâu tây 100 g
- Sữa bò ½ ly
- Bột mầm lúa mì 1 muỗng nhỏ

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước chanh 1 muỗng nhỏ

***. Cách làm:** Trước tiên ướp lạnh sữa, dâu rửa sạch, bỏ cuống. Cho tất cả vật liệu vào máy sinh tố xay lẫn. Sau cùng thêm nước chanh.

***. Tác dụng:** Trong dâu chứa nhiều vitamin C, mầm lúa mì chứa nhiều sinh tố $B_1$, E, acid nitric, calcium... Thức uống

này ngon, màu sắc đẹp mắt, giúp phục hồi thể lực, thích hợp cho cả người già lẫn trẻ.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 120 UI
- Vitamin C 82 mg
- Nhiệt lượng 125 calo

## ✎ SINH TỐ CAM, SODA

*. **Vật liệu chính**

- Cam 1 quả
- Acid malic 1 muỗng nhỏ
- Soda ½ ly
- Chanh 1 lát

*. **Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 vài lát

*. **Cách làm**: Cam cắt làm đôi, vắt lấy nước, đổ vào ly, cho thêm mật ong, rồi thêm acid malic và soda, sau cùng cho vài lát chanh.

*. **Tác dụng**: Cam có hàm lượng vitamin cao, nhất là sinh tố P. Đây là thức uống tốt khi tinh thần và thể lực mỏi mệt. Thêm soda vào uống sẽ ngon hơn.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 20 UI
- Vitamin C 124 mg
- Nhiệt lượng 152 calo

## ✎ NƯỚC ÉP RAU CẦN, CÀ RỐT

***. Vật liệu chính**

- Rau cần 30 g
- Cà rốt 50 g
- Bắp cải 40 g
- Táo (bom) 1 quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước chanh 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 2 – 3 lát

***. Cách làm:** Cà rốt và táo rửa sạch, gọt bỏ vỏ; bắp cải và rau cần rửa sạch xắt nhỏ, tất cả cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Sau đó cho vào ly, thêm nước chanh, nước đá.

***. Tác dụng:** Rau cần chứa nhiều sinh tố $B_1$, $B_2$, chất khoáng, giúp thanh lọc máu. Do cà rốt có mùi đặc trưng nên thêm vào những thứ rau quả như bắp cải, rau cần, táo rất hợp mùi vị. Thức uống này có nhiều chất lycopene và đường.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 2102 UI
- Vitamin C 31 mg
- Nhiệt lượng 131 calo

## BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM GIÚP GIẢM STRESS

| Vitamin / Thức uống | A/UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Sinh tố cần tây, táo | 210 | 0,18 | 0,06 | 41 | 0,7 |
| Nước soda, rượu ô mai | 0 | 0 | 0 | 4 | 0,1 |
| Nước ép rau trái tươi | 261 | 0,14 | 0,08 | 39 | 1,1 |
| Sinh tố dâu, sữa | 120 | 0,09 | 0,2 | 82 | 1,1 |
| Sinh tố cam, soda | 20 | 0,14 | 0,08 | 124 | 0,7 |
| Nước ép rau cần, cà rốt | 2102 | 0,09 | 0,08 | 31 | 0,7 |

# SINH TỐ ĐIỀU TRỊ TÁO BÓN

## ✎ SINH TỐ RAU CẦN, THƠM, SỮA CHUA

***. Vật liệu chính**

- Rau cần 30 g
- Thơm 100 g
- Sữa bò ½ ly
- Sữa chua ¼ ly

***. Vật liệu phụ**

- Đường cát 1 muỗng nhỏ

***. Cách làm**: Rau cần bỏ lá xắt đoạn dài, thơm gọt vỏ bỏ mắt và lõi, xắt miếng. Cho rau cần, thơm, đường cát, sữa bò vào máy xay sinh tố, cùng sữa chua xay lẫn.

***. Tác dụng**: Khi việc hấp thu chất xơ kém nhu động ruột sẽ kém đi. Ly sinh tố này có hàm lượng lớn vitamin A, B, C và men khuẩn lactic của sữa chua. Đây là phương thuốc điều trị táo bón hiệu quả.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 218 UI
- Vitamin C 13 mg
- Nhiệt lượng 173 calo

## ✎ NƯỚC ÉP TÁO, CÀ RỐT

***. Vật liệu chính**

- Táo (bom) 1 quả
- Cà rốt 50 g
- Rau cần 30 g
- Chanh ¼ quả

***. Vật liệu phụ**

- Đường cát 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

***. Cách làm:** Cà rốt, rau cần, táo rửa sạch, cà rốt bỏ vỏ, rau cần bỏ lá, táo gọt bỏ vỏ và lõi, chanh gọt vỏ bỏ hột, tất cả cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước.

***. Tác dụng:** Táo giúp tăng cường nhu động ruột, và chứa pectin có tác dụng điều tiết đường ruột. Cà rốt cũng có công dụng chữa táo bón, rau cần chứa sinh tố nhóm B, cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 2098 UI
- Vitamin C 25 mg
- Nhiệt lượng 144 calo

## ✎ SINH TỐ DƯA GANG, CHUỐI, SỮA

***. Vật liệu chính**

- Dưa gang 80 g

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ

- Chuối 50 g
- Sữa bò ½ ly
- Nước chanh 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

*. **Cách làm**: Dưa gang gọt bỏ vỏ và hột, xắt miếng, chuối sau khi lột vỏ xắt lát, dưa và chuối cùng mật ong, sữa bò cho vào máy xay sinh tố xay lẫn.

*. **Tác dụng**: Nguyên nhân của táo bón là do kén ăn, ngủ không đủ giấc, thiếu vận động, uống ít nước... Để ngừa táo bón, nên có thói quen dùng nhiều nước trái cây.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 3281 UI
- Vitamin C 39 mg
- Nhiệt lượng 163 calo

## ✎ SINH TỐ BẮP CẢI, TÁO, SỮA ĐẬU NÀNH

*. **Vật liệu chính**

- Bắp cải 40 g
- Sữa đậu nành ½ ly
- Dâu tây 80 g
- Nước chanh một ít
- Sữa bò ½ ly

*. **Vật liệu phụ**

- Nước đá 2 – 3 lát

*. **Cách làm**: Bắp cải rửa sạch, xé nhỏ, dâu tây rửa sạch bỏ cuống, cùng sữa bò, sữa đậu nành, cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn sau đó đổ vào ly, thêm nước đá.

*. **Tác dụng:** Bắp cải và sữa đậu nành có tác dụng điều tiết đường ruột. Trong bắp cải cũng chứa vitamin U, có hiệu quả tốt đối với các vết lở loét, nhưng vitamin U rất dễ mất do nhiệt, tốt nhất nên dùng bắp cải sống.

*. **Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 124 UI
- Vitamin C 82 mg
- Nhiệt lượng 154 calo

## ✎ NƯỚC ÉP ĐÀO, SỮA

*. **Vật liệu chính**

- Đào 1 quả
- Chanh ¼ quả
- Sữa bò ½ ly

*. **Vật liệu phụ**

- Nước đá 1 – 2 lát

*. **Cách làm:** Đào bỏ vỏ và hột, chanh đã gọt vỏ bỏ hột cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, tùy ý thích có thể thêm sữa bò, thêm nước đá.

*. **Tác dụng:** Nước trái đào, sữa bò rất tốt cho sức khỏe. Chất đạm hữu ích, chất béo, calci của sữa bò, phần đường của đào làm cho thức uống này có giá trị dinh dưỡng cao, cung cấp nhiều nước cho cơ thể.

*. **Dinh dưỡng:**

- Sinh tố A 120 UI

- Sinh tố C 17 mg
- Nhiệt lượng 125 calo

## ✎ SINH TỐ ĐU ĐỦ, SỮA

***. Vật liệu chính**

- Đu đủ ¼ quả
- Sữa bò 2/3 ly
- Lá bạc hà 1 vài lá

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

*. **Cách làm**: Đu đủ gọt bỏ vỏ và hột, xắt miếng nhỏ, cùng sữa bò, mật ong, tất cả cho vào máy xay sinh tố trộn lẫn, thêm nước đá và lá bạc hà. Do thức uống này không chua, có thể thêm nước chanh nếu thích.

*. **Tác dụng**: Trong đu đủ có men phân giải chất đạm, chứa nhiều vitamin A, $B_1$, $B_2$, C, kết hợp với chất đạm, béo trong sữa bò, giúp điều tiết cơ thể, trị táo bón.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 190 UI
- Vitamin C 41 mg
- Nhiệt lượng 136 calo

## ✎ NƯỚC ĐẬU ĐỎ, SỮA CHUA

*. **Vật liệu chính**

- Đậu đỏ chín 40 g
- Sữa chua 1/3 ly
- Sữa bò ½ ly

*. **Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nh
- Nước đá 2 – 3 lát

*. **Cách làm:** Đậu đỏ nấu chín mềm. Đưa tất cả vật liệu và máy xay sinh tố xay lẫn, sau đó đổ vào ly thêm nước đá.

*. **Tác dụng:** Trong đậu đỏ có nhiều vitamin $B_1$, $B_2$ và chất xơ, có chức năng đào thải chất bã, giúp điều trị táo bón.

*. **Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 190 UI
- Vitamin C 0 mg
- Nhiệt lượng 262 calo

## ✎ NƯỚC ÉP NHO, SỮA CHUA

*. **Vật liệu chính**

- Nho 100 g
- Sữa bò ½ ly
- Sữa chua ¼ ly
- Chanh ¼ quả

*. **Vật liệu phụ**

- Đường cát 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 2 – 3 lát

*. **Cách làm:** Nho rửa sạch, bỏ hột, chanh gọt vỏ, bỏ hột cho hai thứ vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Trộn nước ép

với sữa để lạnh, tùy ý thích có thể thêm đường, đổ vào ly, thêm nước đá.

*. **Tác dụng**: Nho có tác dụng trừ mỏi mệt và điều tiết đường ruột, điều trị táo bón. Men khuẩn lactic trong sữa chua giúp điều tiết đường ruột.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 170 UI
- Vitamin C 18 mg
- Nhiệt lượng 173 calo

## ✎ NƯỚC ÉP CÀ CHUA, TÁO

*. **Vật liệu chính**

- Cà chua 100 g
- Táo (bom) ½ quả
- Rau cần 20 g

*. **Vật liệu phụ**

- Nước chanh 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

*. **Cách làm**: Cà chua bỏ vỏ, xắt miếng, táo gọt bỏ vỏ và lõi, rau cần bỏ lá, xắt đoạn dài 2 – 3cm, chanh gọt vỏ. Tất cả vật liệu cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước.

*. **Tác dụng**: Táo có tác dụng điều chỉnh đường ruột, kết hợp với cà chua có chứa vitamin A, C, cộng thêm mùi thơm nồng của rau cần, ly nước ép này trợ giúp sự nhu động của ruột.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 252 UI
- Vitamin C 26 mg
- Nhiệt lượng 104 calo

## BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM ĐIỀU TRỊ TÁO BÓN

| Vitamin / Thức uống | A/ UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Sinh tố rau cần, sữa chua | 218 | 0,2 | 0,3 | 13 | 0,3 |
| Sinh tố táo, cà rốt | 209 | 0,08 | 0,06 | 25 | 0,9 |
| Sinh tố dưa gang, chuối, sữa | 8 | 0,09 | 0,2 | 39 | 0,6 |
| Sinh tố bắp cải, sữa đậu nành, táo | 328 | 0,1 | 0,22 | 82 | 0,6 |
| Nước ép đào, sữa | 124 | 0,06 | 0,19 | 17 | 0,3 |
| Sinh tố đu đủ, sữa | 120 | 0,06 | 0,24 | 41 | 0,1 |
| Nước đậu đỏ, sữa chua | 190 | 0,24 | 0,36 | 0 | 0,4 |
| Nước ép nho, sữa chua | 190 | 0,11 | 0,27 | 18 | 0,5 |
| Nước ép cà chua, táo | 170 | 0,07 | 0,05 | 25 | 1 |

## Chất xơ và sinh tố C điều trị táo bón rất hiệu quả

*Chứng táo bón do nhiều nguyên nhân khác nhau: thiếu vận động, thói quen sinh hoạt không hợp lý, thiếu nước, kén ăn, nội tiết không ổn định... Tuy nhiên, táo bón cũng có thể do bệnh của hệ tiêu hóa gây ra.*

*Để phòng ngừa táo bón, hằng ngày cơ thể phải được hấp thu nhiều chất xơ, rau và trái cây để xúc tiến nhu động ruột.*

*Khi bị táo bón, cần hấp thu nhiều sinh tố C là loại sinh tố có tác dụng xúc tiến hoạt động của vi khuẩn có ích. Không nên ỷ lại vào các loại thuốc xổ.*

# SINH TỐ ĐIỀU TRỊ RỐI LOẠN TIÊU HÓA

## ♦ SINH TỐ ĐU ĐỦ, CHANH

***. Vật liệu chính**

- Đu đủ 100 g
- Chanh 1/3 quả
- Nước lạnh 2/3 ly

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong (cho người thích ngọt) 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 2 – 3 lát

***. Cách làm**: Đu đủ cắt làm bốn, gọt bỏ vỏ và hột, xắt hạt lựu cỡ 2 cm, chanh vắt lấy nước. Cho đu đủ và nước chanh cùng với nước lạnh vào máy sinh tố, xay lẫn.

***. Tác dụng**: Đu đủ chứa men phân giải chất đạm, người tiêu hóa kém sau khi ăn nhiều thịt có thể dùng một ly thức uống này để trợ giúp tiêu hóa. Đu đủ kết hợp với chanh, càng làm mạnh thêm tác dụng của vitamin C.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 47 UI
- Vitamin C 92 mg
- Nhiệt lượng 81 calo

## ✎ NƯỚC ÉP TÁO, CÀ CHUA

***. Vật liệu chính**
- Táo (bom) 100 g
- Chanh ¼ quả
- Cà chua ½ quả

***. Vật liệu phụ**
- Nước đá 2 – 3 lát

***. Cách làm**: Táo gọt bỏ vỏ và lõi sau đó ngâm trong nước chanh. Cà chua bỏ cuống cùng táo cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Đổ nước ép vào ly, thêm nước đá.

***. Tác dụng**: Táo chứa rất nhiều pectin, cà chua chứa lycopene (diệp hồng tố) và vitamin C, kết hợp cùng táo giúp tăng cường thể lực. Nên chọn táo tươi, có vị hơi chua.

***. Dinh dưỡng**:
- Vitamin A 110 UI
- Vitamin C 27 mg
- Nhiệt lượng 64 calo

## ✎ NƯỚC ÉP BẮP CẢI, TÁO

***. Vật liệu chính**
- Bắp cải 80 g
- Táo (chọn loại chua) 1 quả
- Chanh ¼ quả

***. Vật liệu phụ**
- Mật ong 1 muỗng nhỏ

*. **Cách làm**: Bắp cải rửa sạch xắt nhỏ, táo bỏ lõi và vỏ, xắt lát lớn, chanh gọt vỏ. Tất cả vật liệu cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước.

*. **Tác dụng**: Bắp cải có công hiệu đối với loét dạ dày. Tuy bắp cải có vị ngọt nhưng hơi nồng, nên kết hợp cùng với chanh và nước táo sẽ ngon và bớt vị nồng.

*. **Dinh dưỡng**:

- Sinh tố A 8 UI
- Sinh tố C 55 mg
- Nhiệt lượng 146 calo

## ✎ NƯỚC ÉP THƠM, CÀ CHUA

*. **Vật liệu chính**

- Thơm còn xanh 100 g
- Cà chua ½ quả

*. **Vật liệu phụ**

- Nước chanh 1 muỗng nhỏ
- Lá bạc hà 1 – 2 lá

*. **Cách làm**: Thơm xanh sau khi bỏ lõi và vỏ xắt miếng nhỏ, cà chua bỏ cuống xắt nhỏ. Cho thơm và cà chua vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, sau cùng cho nước chanh vắt vào.

*. **Tác dụng**: Thơm xanh chứa nhiều vitamin C, đường, acid malic, acid citric, xúc tiến bài tiết dịch tiêu hóa. Cà chua chứa nhiều vitamin.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 110 UI

- Vitamin C 23 mg
- Nhiệt lượng 67 calo

## ✎ NƯỚC ÉP LÊ – CẦN TÂY

***. Vật liệu chính**

- Lê 150 g
- Cần tây 5g
- Chanh ¼ quả

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

***. Cách làm**: Lê gọt bỏ lõi và vỏ, cần tây rửa thật sạch, chanh gọt vỏ bỏ hột. Tất cả cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Cũng có thể dùng thơm hay cam thay thế cho chanh.

***. Tác dụng**: Thức uống này chứa men phân giải chất đạm, acid aspartic... giúp tiêu hóa thịt và trừ mỏi mệt. Ngoài ra sinh tố này cũng có tác dụng thanh nhiệt, nên dùng khi họng khô.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 210 UI
- Vitamin C 29 mg
- Nhiệt lượng 89 calo

## ♥ NƯỚC ÉP CỦ CẢI, BƯỞI

***. Vật liệu chính**

- Củ cải 100 g
- Bưởi ½ quả

***. Vật liệu phụ**

- Táo (bom) ½ quả
- Nước đá 1 – 2 lát

*. **Cách làm**: Củ cải rửa thật sạch, dùng dao bào nhuyễn, bọc trong túi vải vắt lấy nước. Táo gọt bỏ vỏ và lõi, cũng dùng túi vải vắt lấy nước táo, nước bưởi, rồi cho tất cả vào ly.

*. **Tác dụng**: Ly nước ép này chứa nhiều vitamin, có lượng men tinh bột giúp đường ruột điều chỉnh tiêu hóa, củ cải non có vị ngọt, rất ngon.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 22 UI
- Vitamin C 93 mg
- Nhiệt lượng 114 calo

## ♥ NƯỚC ÉP TÁO, SỮA CHUA

***. Vật liệu chính**

- Táo (bom) 1 quả
- Chanh 1/3 quả
- Sữa chua 1/3 ly

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ

*. **Cách làm**: Táo tươi rửa sạch, gọt bỏ vỏ và lõi, chanh gọt vỏ bỏ hột cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, rồi trộn với sữa chua. Táo dùng loại dao bào bằng sứ bào nhuyễn, cho vào túi vải vắt lấy nước.

*. **Tác dụng**: Polypeptid của táo giúp kích thích nhu động ruột và có tác dụng điều chỉnh đường ruột. Men khuẩn của sữa chua trợ giúp tiêu hóa, điều chỉnh đường ruột.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 70 UI
- Vitamin C 15 mg
- Nhiệt lượng 170 calo

## ✎ NƯỚC ÉP CỦ CẢI, TÁO

*. **Vật liệu chính**

- Củ cải 100 g
- Táo (bom) 1 quả
- Chanh ¼ quả

*. **Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 2 – 3 lát

*. **Cách làm**: Củ cải, táo, chanh rửa thật sạch, sau đó gọt vỏ xắt miếng nhỏ. Cho mật ong cùng củ cải, táo chanh vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Hoặc có thể dùng dao bào nhuyễn, bỏ vào túi vải vắt lấy nước.

*. **Tác dụng**: Củ cải để cả vỏ vì vỏ chứa nhiều sinh tố C. Tuy nhiên, khi để cả vỏ phải rửa thật kỹ. Men tinh bột trong cà

rốt và pectin trong táo đều có tác dụng trợ giúp tiêu hóa.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 0 UI
- Vitamin C 32 mg
- Nhiệt lượng 95 calo

**BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM ĐIỀU TRỊ RỐI LOẠN TIÊU HÓA**

| Vitamin / Thức uống | A/UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Sinh tố đu đủ, chanh | 47 | 0,06 | 0,06 | 92 | 0,4 |
| Nước ép táo, cà chua | 110 | 0,05 | 0,03 | 27 | 0,6 |
| Nước ép bắp cải, táo | 8 | 0,07 | 0,06 | 55 | 0,5 |
| Nước ép thơm, cà chua | 110 | 0,17 | 0,05 | 23 | 0,4 |
| Nước ép lê, cần tây | 210 | 0,07 | 0,03 | 29 | 0,3 |
| Nước ép củ cải, bưởi | 22 | 0,08 | 0,08 | 93 | 0,2 |
| Nước ép táo, sữa chua | 72 | 0,06 | 0,16 | 15 | 0,5 |
| Nước ép củ cải, táo | 0 | 0,05 | 0,03 | 32 | 0,2 |

## Nếu hấp thu quá nhiều vitamin...

*Nhìn từ góc độ sức khỏe, có một số vitamin nếu hấp thu quá nhiều sẽ nguy hiểm.*

*Vitamin bao gồm 2 loại: vitamin tan trong nước ($B_1$, $B_2$, $B_6$, $B_{12}$ và C) và vitamin tan trong dầu (A, D, E, K).*

*Mỗi loại vitamin đều có lượng tiêu chuẩn hấp thu hàng ngày, nếu vượt mức tiêu chuẩn một số vitamin, cơ thể sẽ mất cân bằng.*

*Chẳng hạn sinh tố nhóm B và C dễ bài ra ngoài cơ thể theo đường tiểu, nếu hấp thu hơi vượt hơn tiêu chuẩn, không ảnh hưởng gì đến sức khỏe. Nhưng nhóm sinh tố tan trong dầu (A, D, E, K) dễ lưu trữ trong cơ thể, nếu hấp thu quá nhiều sẽ gia tăng gánh nặng cho cơ thể, dẫn đến bệnh tật.*

# SINH TỐ ĐIỀU TRỊ ĐAU VAI

*Khi cơ bắp đau, nhức mỏi*
*hãy nhớ hấp thu thật nhiều vitamin nhóm B!*

## ✎ NƯỚC ĐẬU ĐỎ, SỮA

***. Vật liệu chính**

- Đậu đỏ (nấu chín) ¼ ly
- Nước đậu đỏ 2/3 ly
- Sữa bột không béo 1 muỗng lớn

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong hay đường 1 muỗng nhỏ

***. Cách làm**: Đậu đỏ ngâm nước 2 →3 giờ, nấu mềm, khi nấu nhừ không cần thêm đường. Nước đậu đỏ, đậu đỏ, sữa bột không béo cùng cho vào máy xay sinh tố xay lẫn, rồi thêm ít đường.

***. Tác dụng**: Đậu đỏ chứa nhiều sinh tố $B_1$, $B_2$ kèm tác dụng giải độc, phòng được các chứng như ê đau vùng vai, lở mép, phù chân...

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 2 UI
- Vitamin C 1 mg
- Nhiệt lượng 176 calo

## ↳ SINH TỐ MẦM LÚA MÌ, RAU CẦN, TRỨNG

***. Vật liệu chính**

- Bột mầm lúa mì 1 muỗng nhỏ
- Sữa bò 2/3 ly
- Rau cần 30 g
- Lòng đỏ trứng ½ quả

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 2 – 3 lát

***. Cách làm**: Rau cần lấy lá bỏ thân, xắt dài khoảng 2 cm. Rau cần, sữa bò, mầm lúa, lòng đỏ trứng, mật ong tất cả cho vào máy xay sinh tố trộn lẫn, đổ vào ly thêm nước đá.

***. Tác dụng**: Lòng đỏ trứng và rau cần đều chứa nhiều sinh tố $B_1$, $B_2$. Khi cơ thể mệt mỏi, tế bào hoạt động yếu, vai đau nhiều, nên hấp thu nhiều thức ăn chứa vitamin.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 366 UI
- Vitamin C 2 mg
- Nhiệt lượng 147 calo

## ↳ NƯỚC ÉP THƠM, CÀ CHUA

***. Vật liệu chính**

- Thơm sống 100 g

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 2 – 3 lát

- Cà chua 1 quả
- Chanh ¼ quả

*. **Cách làm**: Thơm sống bỏ lõi và vỏ, xắt nhỏ, cà chua bỏ cuống. Cho thơm, cà chua vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, cho vào ly, thêm nước đá.

*. **Tác dụng**: Một số người thường có chứng đau vai, đường ruột cũng yếu. Thức uống này có rất nhiều sinh tố C và acid citric, giúp chuyển hóa vật chất gây mỏi mệt, giúp máu tuần hoàn, giúp bài ra acid lactic trong tế bào, rất hiệu quả đối với đau vùng vai.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 220 UI
- Vitamin C 45 mg
- Nhiệt lượng 80 calo

## ✎ NƯỚC ÉP BÓ XÔI, SỮA

*. **Vật liệu chính**

- Bó xôi 50 g
- Sữa không béo 1 muỗng lớn

*. **Vật liệu phụ**

- Nước đá 2 – 3 lát
- Nước ¼ ly
- Táo (bom) 1 quả
- Chanh ¼ quả

*. **Cách làm**: Bó xôi rửa sạch, bỏ phần rễ, xắt nhuyễn. Cho táo, chanh và bó xôi vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, rồi cho sữa bột không béo đã hòa tan và nước chanh vào

thức uống.

*. **Tác dụng**: Đôi khi chứng đau vai là do mỏi mắt gây ra. Trong rau bó xôi chứa vitamin C và lycopene, acid nitric, sắt... có giá trị dinh dưỡng cao, có thể trừ mỏi mắt và đau vùng vai.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 852 UI
- Vitamin C 54 mg
- Nhiệt lượng 155 calo

## ✎ BỘT ĐẬU NÀNH, SỮA

*. **Vật liệu chính**

- Bột đậu nành chín 2 muỗng lớn
- Sữa bột không béo 2 muỗng lớn
- Nước lạnh 2/3 ly
- Mật ong 1 muỗng nhỏ

*. **Vật liệu phụ**

- Sữa bột không béo có thể dùng 2/3 ly sữa bò thay thế

*. **Cách làm**: Cho 2 muỗng lớn bột đậu nành chín, sữa bột không béo, mật ong cho vào ly. Đổ 1/3 ly nước lạnh trộn đều, sau cùng đổ thêm 2/3 ly nước lạnh.

*. **Tác dụng**: Bột đậu nành chín kết hợp với sữa bột không béo chứa chất đạm thực vật, calcium, các vitamin nhóm B, là thức uống tốt nhất khi đau, mỏi vai. Khi trời lạnh nên

hâm nóng sữa bò.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 4 UI
- Vitamin C 1 mg
- Nhiệt lượng 145 calo

## ♦ NƯỚC ÉP RAU CẦN, CÀ CHUA

*. **Vật liệu chính**

- Rau cần 50 g
- Cà chua 1 quả
- Chanh ½ quả

*. **Vật liệu phụ**

- Nước đá 2 – 3 lát
- Muối một ít

*. **Cách làm**: Cà chua, rau cần, chanh rửa sạch. Cà chua bỏ cuống xắt miếng, tất cả cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Chanh vắt lấy nước cho vào ly, cho thêm nước đá nếu muốn uống lạnh.

*. **Tác dụng**: Rau cần chứa vitamin $B_1$, $B_2$, calcium và chất sắt, từ xa xưa đã được dùng để trị đau vai và đau thần kinh. Thức uống này có mùi vị đặc biệt, thêm vị chanh càng ngon.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 300 UI
- Vitamin C 50 mg
- Nhiệt lượng 34 calo

# BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM ĐIỀU TRỊ ĐAU VÙNG VAI

| Sinh tố / Thức uống | A/ UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | D/ UI | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nước đậu đỏ, sữa | 2 | 0,19 | 0,22 | 1 | 1 | 0,2 |
| Sinh tố mầm lúa mì, rau dền, trứng | 366 | 0,11 | 0,27 | 2 | 3 | 1,1 |
| Nước ép thơm, cà chua | 220 | 0,2 | 0,06 | 45 | 0 | 0,8 |
| Nước ép bó xôi, sữa | 852 | 0,13 | 0,3 | 54 | 1 | 1,7 |
| Bột đậu nành, sữa | 4 | 0,15 | 0,35 | 1 | 0 | 0,2 |
| Nước ép rau cần, cà chua | 300 | 0,09 | 0,06 | 50 | 0 | 1,3 |

## Sinh tố nhóm B và E trị đau vai

*Căng thẳng thần kinh (stress) hay kén ăn lâu ngày sẽ gây thiếu vitamin nhóm B trong cơ thể. Nếu lượng sinh tố B thiếu hụt, acid lactic dễ tích tụ, ngăn trở sự chuyển hóa đường. Về lâu dài, điều này sẽ làm cho chức năng vận chuyển dinh dưỡng và oxy trong cơ bắp giảm xuống khiến cơ bắp ngày càng suy yếu. Khi đó sẽ xuất hiện chứng ê đau vai. Khi đau vai, thường kèm theo cảm giác mỏi mệt. Đó là khi cơ thể cần bổ sung vitamin B và E.*

*Ngoài ra, ở phụ nữ, nếu nội tiết tố nữ không điều hòa cũng sẽ gây đau vai. Điều này thường xảy ra ở thời kỳ rối loạn tiền mãn kinh. Khi ấy, nên bổ sung đủ sinh tố E làm cho nội tiết tố chuyển biến bình thường, sẽ làm nhẹ các cơn đau.*

# SINH TỐ TRỪ MỎI MẮT

*Chất lycopene có thể chuyển vitamin A trong cơ thể, có tác dụng tốt đối với chứng mỏi mắt*

## ✎ SINH TỐ CÀ RỐT, TÁO

***. Vật liệu chính**

- Cà rốt 50 g
- Táo (bom) 1 quả
- Rau cần 20 g
- Chanh 1/6 quả

***. Vật liệu phụ**

- Để giảm mùi đặc thù của rau cần, có thể thêm một ít mật ong

***. Cách làm**: Chuẩn bị cà rốt và táo tươi. Khi chế biến dùng dao bào nhuyễn, bọc trong vải vắt lấy nước (hay dùng máy nước rau trái ép lấy nước).

***. Tác dụng**: Cà rốt chứa nhiều vitamin A giúp trừ mệt mỏi, phòng thiếu máu và khô nứt da, có tác dụng làm đẹp. Táo cũng giúp điều chỉnh đường ruột, điều tiết thể lực.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 2082 UI
- Vitamin C 19 mg
- Nhiệt lượng 123 calo

## ✎ NƯỚC TÁO, TRỨNG, MẬT ONG

***. Vật liệu chính**

- Táo (bom) 1 quả
- Lòng đỏ trứng 1 quả
- Nước chanh 1 muỗng nhỏ
- Mật ong 1 muỗng nhỏ

***. Vật liệu phụ**

- Có thể dùng chuối thay thế táo, tốt nhất nên chuẩn bị một ít đường và nước đá .

*. **Cách làm**: Táo gọt bỏ lõi và vỏ, cùng nước chanh cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Lòng đỏ trứng và mật ong khuấy đều trong ly, đổ nước táo vào, sau cùng thêm nước đá.

*. **Tác dụng**: Sinh tố này là thức uống dinh dưỡng khi mỏi mệt, cũng có thể dùng lúc yếu sức. Trong lòng đỏ trứng có chứa protid, lipid, phospho, calci, sắt và sinh tố A, $B_1$, $B_2$ và D...

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 306 UI
- Vitamin C 4 mg
- Nhiệt lượng 184 calo

## ✎ NƯỚC ÉP BÓ XÔI, SỮA

***. Vật liệu chính**

- Bó xôi 50 g
- Táo (bom) ½ quả
- Cà rốt 30 g
- Sữa bò 2/3 ly

***. Vật liệu phụ**

- Đường thẻ một ít
- Nước đá 2 – 3 lát

***. Cách làm**: Bó xôi trụng (chần) sơ qua sẽ dễ uống hơn. Táo bỏ gọt bỏ vỏ và lõi, cà rốt rửa sạch xắt gọn. Cho bó xôi, táo, cà rốt vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Nước hỗn hợp trộn với sữa để lạnh, tùy ý thích có thể thêm ít đường thẻ.

***. Tác dụng**: Bó xôi chứa nhiều chất sắt, vitamin A, B, C, giúp điều tiết thể lực, có hiệu quả đối với mỏi mắt và thiếu máu.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 2223 UI
- Vitamin C 38 mg
- Nhiệt lượng 150 calo

## ✎ NƯỚC ÉP RAU CẦN, TÁO

***. Vật liệu chính**

- Cần tây 5 g
- Rau cần 30g
- Táo (bom) 1 quả

***. Vật liệu phụ**

- Đường thẻ một muỗng nhỏ
- Nước đá 2 – 3 lát

*. **Cách làm**: Cần tây, rau cần rửa sạch, táo gọt bỏ vỏ và lõi, xắt lát, tất cả vật liệu cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Cho đường theo ý thích.

*. **Tác dụng**: Cần tây là loại rau chứa vitamin A, C nhiều nhất, rau cần chứa nhiều vitamin và khoáng chất, kết hợp với táo và chanh làm cho thức uống có giá trị dinh dưỡng.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 258 UI
- Vitamin C 32 mg
- Nhiệt lượng 112 calo

## ✎ SINH TỐ MẬN, TRỨNG, MẬT ONG

*. **Vật liệu chính**

- Mận Hà Nội 50 g
- Lòng đỏ trứng 1 quả
- Sữa bò 2/3 ly

*. **Vật liệu phụ**

- Đường cát một muỗng nhỏ
- Nước đá hay mật ong một ít

*. **Cách làm**: Mận Hà Nội bỏ hột, cùng sữa cho vào máy xay sinh tố xay lẫn. Sau đó, thêm lòng đỏ trứng và đường cát vào để khoảng 2 – 3 giờ, thêm nước đá là được.

*. **Tác dụng**: Mận chứa nhiều vitamin A, sắt, đường glucoza, fruitoza... kết hợp với lòng đỏ trứng giàu chất đạm, calci, sinh tố $B_1$, $B_2$ khiến cho thức uống này có tác dụng bổ sung thể lực, trừ mỏi mắt.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 694 UI
- Vitamin C 0 mg
- Nhiệt lượng 258 calo

## ✎ NƯỚC ÉP CAM, CHANH, ĐU ĐỦ

***. Vật liệu chính**

- Đu đủ 100 g
- Cam 1 quả
- Chanh ½ quả

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 2 – 3 lát

***. Cách làm:** Đu đủ bỏ vỏ và hột xắt thành lát lớn, cam và chanh gọt vỏ, tất cả cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, cho thêm nước đá vào ly.

***. Tác dụng:** Đu đủ là trái cây chứa nhiều vitamin A, C, cam và chanh chứa nhiều vitamin C và acid citric. Ngoài việc làm đẹp, ly nước này còn có hiệu quả trừ mỏi mắt.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 131 UI
- Vitamin C 172 mg
- Nhiệt lượng 134 calo

## BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM ĐIỀU TRỊ ĐAU VÙNG VAI

| Vitamin / Thức uống | A/UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | D/ UI | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Sinh tố cà rốt, táo | 082 | 0,08 | 0,06 | 19 | 0 | 0,7 |
| Nước táo, trứng, mật ong | 306 | 0,06 | 0,1 | 8 | 19 | 0,9 |
| Nước ép bó xôi, sữa | 2223 | 0,14 | 0,35 | 38 | 0 | 1,7 |
| Nước ép rau cần, táo | 258 | 0,05 | 0,04 | 32 | 0 | 0,8 |
| Sinh tố mận, trứng, mật ong | 694 | 0,12 | 0,32 | 0 | 19 | 1,4 |
| Nước ép cam, chanh, đu đủ | 131 | 0,625 | 0,12 | 172 | 0 | 1 |

### Sinh tố A dự phòng bệnh mắt

*Người ta thường khuyên người kém mắt nên ăn cá vì trong dầu cá chứa nhiều vitamin A bổ sung dưỡng chất cần thiết cho mắt.*

*Vitamin A phòng ngừa sự sừng hóa ở da và niêm mạc, thúc đẩy sự tăng trưởng da và niêm mạc, giúp mắt tăng khả năng cảm nhận sắc màu. Nếu thiếu vitamin A, mắt sẽ tắc nghẽn tuyến lệ, nước mắt không chảy ra, lâu dần dẫn đến giác mạc sừng hóa hoặc khô gây ra chứng viêm kết mạc.*

*Tuy sự hấp thu vitamin A giúp phục hồi chức năng bình thường của mắt, nhưng cũng không nên quá lạm dụng, không nên hấp thu quá nhiều.*

# SINH TỐ ĐIỀU TRỊ KÉM ĂN

*Khi bạn chán ăn, hãy bổ sung vitamin và chất khoáng !*

## ✎ NƯỚC ÉP TÁO, SODA

***. Vật liệu chính**

- Táo (bom) 1 quả
- Mật ong 1muỗng nhỏ
- Nước soda ½ ly
- Chanh ½ quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 2 – 3 lát

***. Cách làm**: Táo rửa sạch cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước hoặc có thể dùng dao bào xắt nhuyễn, sau đó dùng vải bọc vắt lấy nước, hòa với nước chanh, thêm đường và nước soda lạnh, sau cùng cho vào ly có nước đá.

***. Tác dụng**: Nước táo là thức uống thiên nhiên tinh khiết. Kết hợp với nước soda sẽ làm thư giãn tinh thần, tạo sự thèm ăn. Ly nước này cũng có tác dụng điều tiết thể lực

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 0 UI
- Vitamin C 33 mg
- Nhiệt lượng 131 calo

## ✎ SINH TỐ DÂU, SỮA CHUA

***. Vật liệu chính**

- Dâu tây 80 g
- Sữa chua 50 g
- Sữa bò ½ ly
- Mật ong 1 muỗng nhỏ

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong (có thể thay bằng đường cát).

***. Cách làm:** Dâu tây bỏ cuống, cùng sữa cho vào máy xay sinh tố xay lẫn. Thêm sữa chua và mật ong vào. (Sữa bò và sữa chua nếu để ngăn đá phải được giải đông).

***. Tác dụng**: Dâu tây chứa nhiều vitamin C, sữa chua và sữa bò chứa chất đạm, calci, các vitamin hữu ích. Sinh tố dâu tây, sữa chua bổ sung dinh dưỡng tốt nhất khi cơ thể mệt mỏi, chán ăn. Men acid trong sữa chua có tác dụng điều tiết đường ruột rất tốt.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 160 UI
- Vitamin C 64 mg
- Nhiệt lượng 138 calo

## ♦ NƯỚC ÉP CỦ CẢI, CHANH

***. Vật liệu chính**

- Củ cải 100 g
- Cam 1 quả
- Chanh ¼ quả

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 2 – 3 lát

*. **Cách làm**: Củ cải gọt vỏ xắt dọc, cam gọt vỏ, bỏ hột cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, thêm nước chanh rồi đổ vào ly.

*. **Tác dụng**: Củ cải chứa men tiêu hóa, vitamin C, đây là thức uống tốt nhất cho người ăn uống quá no hay chán ăn. Người chán ăn dùng thức uống này sẽ gây kích thích thèm ăn. Tuy nhiên, ăn uống điều độ là điều quan trọng nhất.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 84 UI
- Vitamin C 109 mg
- Nhiệt lượng 119 calo

## ♦ NƯỚC ÉP RAU CẦN, TRÁI CÂY

***. Vật liệu chính**

- Rau cần 40 g
- Bưởi ½ quả

***. Vật liệu phụ**

- Muối 1 ít
- Nước đá 1 – 2 lát

- Táo (bom) ½ quả - Chanh ¼ quả

*. **Cách làm**: Rau cần để cả lá rửa sạch, táo bỏ vỏ, hột, bưởi bỏ vỏ trong và ngoài, chanh gọt vỏ, tất cả cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước.

*. **Tác dụng**: Rau cần chứa nhiều sinh tố $B_1$, $B_2$ và chất khoáng, đặc biệt chứa nhiều kali. Tuy nhiên, rau cần có mùi vị hơi nồng nên thêm táo và bưởi sẽ ngon hơn.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 64 UI
- Vitamin C 69 mg
- Nhiệt lượng 106 calo

## ✎ SINH TỐ CHUỐI, TRỨNG, MẬT ONG

*. **Vật liệu chính**

- Chuối ½ quả
- Sữa bò 2/3 ly
- Lòng đỏ trứng ½ quả
- Chanh ¼ quả

*. **Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1– 2 lát

*. **Cách làm**: Chuối gọt vỏ xắt cỡ 5 – 6cm, để tránh chuối ngả màu đen, phải ngâm chuối vào trong nước chanh. Chuối, sữa, lòng đỏ trứng, mật ong cùng cho vào máy xay sinh tố xay lẫn.

*. **Tác dụng**: Khi chán ăn, thức uống giàu dinh dưỡng nà có thể thay bữa ăn, cho đường ruột nghỉ ngơi. Chuối có tá dụng điều chỉnh đường ruột đồng thời chứa chất khoáng vitamin... là trái cây giàu dinh dưỡng.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 314 UI
- Vitamin C 20 mg
- Nhiệt lượng 189 calo

**Thiếu vitamin D sẽ trở ngại tới sự phát triển xương khớp**

*Vitamin D khi được hấp thu vào cơ thể sẽ hoạt hóa gan và thận, tăng khả năng hấp thu calci và phospho. Hơn nữa, vitamin D phòng ngừa sự thoái hóa xương khớp, làm chắc xương khớp.*

*Do vậy, thiếu vitamin D, tuy trong xương không thiếu calci, nhưng xương cũng không phát triển.*

*Người thiếu vitamin D sẽ bị các tật như gù lưng, chân hình chữ O, chữ X, cong vùng chân... khiến việc đi lại khó khăn và ảnh hưởng đến thẩm mỹ.*

*Nên hấp thu vitamin D đúng theo nhu cầu, nếu hấp thu quá nhiều sẽ xuất hiện cảm giác buồn nôn, chán ăn, cần lưu ý khi sử dụng.*

## BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM ĐIỀU TRỊ KÉM ĂN

| Vitamin / Thức uống | A/IU | $B_1$/mg | $B_2$/mg | C/mg | E/mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Nước ép táo, soda | 0 | 0,04 | 0,03 | 33 | 0,8 |
| Sinh tố dâu, sữa chua | 160 | 0,07 | 0,27 | 64 | 0,5 |
| Nước ép củ cải, chanh | 84 | 0,24 | 0,08 | 109 | 0,8 |
| Nước ép rau cần, trái cây | 64 | 0,11 | 0,06 | 69 | 0,9 |
| Sinh tố chuối, trứng, mật ong | 314 | 0,09 | 0,26 | 20 | 0,9 |

# SINH TỐ TRỊ SAY RƯỢU

***Khi uống rượu quá nhiều, hãy ăn thêm nhiều thức ăn để tránh hại đường ruột !***

## ✎ NƯỚC ÉP CÀ CHUA, SỮA CHUA

***. Vật liệu chính**

- Cà chua 1 quả
- Sữa chua ½ ly
- Chanh 1/3 quả

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 2 – 3 lát
- Chanh xắt lát 1 lát

***. Cách làm**: Cà chua chín rửa sạch, sau khi bỏ cuống cắt làm tư, cùng chanh bỏ vỏ, hột cho vào máy ép nước trái cây, ép ra nước cà chua, sau đó trộn với sữa chua, đổ vào ly, thêm nước đá và 1 lát chanh trang trí.

***. Tác dụng**: Sữa chua trợ giúp cho men khuẩn trong ruột sinh sôi, ức chế sự sinh trưởng của các vi khuẩn có hại. Vị chua của cà chua ức chế nôn mửa, xúc tiến bài tiết dịch vị, tăng sự thèm ăn.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 320 UI
- Vitamin C 38 mg
- Nhiệt lượng 104 calo

## ➷ NƯỚC ÉP CHANH, CÀ CHUA, TÁO

***. Vật liệu chính**

- Chanh 1 quả
- Cà chua 1 quả
- Táo (bom) 1 quả
- Soda ½ ly

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 1 – 2 lát

*. **Cách làm**: Cà chua bỏ cuống, táo bỏ và lõi, chanh vắt lấy nước. Cho cà chua, táo vào máy ép nước trái cây, ép ra nước. Nước chanh và nước cà chua cùng đổ vào ly, thêm nước soda, uống lạnh với nước đá.

*. **Tác dụng**: Chanh, táo và cà chua chứa nhiều vitamin C, điều tiết chất axít do rượu hay kén ăn tạo ra. Cà chua và chanh có vị thơm chua, là thức uống sảng khoái cho người say xỉn.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 220 UI
- Vitamin C 47 mg
- Nhiệt lượng 27 calo

## ➷ NƯỚC ÉP HỒNG, CHANH, TÁO

***. Vật liệu chính**

- Quả hồng 1 quả

***. Vật liệu phụ**

- Chanh xắt lát 1 lát

- Rau cần 30g
- Chanh 1/3 quả
- Nước đá 2 – 3 lát
- Táo (bom) ½ quả

*. **Cách làm:** Hồng bỏ hột và vỏ, chanh gọt vỏ bỏ hột. Cho chanh, táo, hồng, rau cần vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, tùy ý thích có thể thêm 1 – 2 lát nước đá và nước vắt 1 lát chanh.

*. **Tác dụng**: Sau cơn say, dùng một ly sinh tố vừa giải rượu vừa chống một số tác hại do rượu. Khi ruột gan không tốt, nước ép táo rất có hiệu quả. Trong vitamin A, C, kali và sắt...

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 146 UI
- Vitamin C 132 mg
- Nhiệt lượng 152 calo

## ✎ NƯỚC ÉP BẮP CẢI, CHANH

*. **Vật liệu chính**

- Bắp cải 80 g
- Chanh ½ quả
- Táo (bom) 1 quả
- Mật ong 1 muỗng nhỏ

*. **Vật liệu phụ**

- Nước đá.

*. **Cách làm:** Bắp cải rửa sạch. Chanh gọt vỏ bỏ hột, cùng táo và bắp cải cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Cho ra ly, thêm mật ong và nước đá.

*. **Tác dụng**: Tình trạng say xỉn dễ gây ra bệnh viêm dạ dày cấp tính, dẫn đến chán ăn, chất khoáng trong cơ thể không cân bằng, cho nên cần nhanh chóng hồi phục sức khỏe. Bắp cải, poly peptid trong táo đều có tác dụng điều chỉnh đường ruột.

*. **Dinh dưỡng**:

| | |
|---|---|
| - Vitamin A | 8 UI |
| - Vitamin C | 68 mg |
| - Nhiệt lượng | 151 calo |

## ♥ NƯỚC ÉP CỦ CẢI, TÁO

*. **Vật liệu chính**

| | |
|---|---|
| - Củ cải | 100 g |
| - Bưởi | ½ quả |
| - Táo (bom) | ½ quả |
| - Chanh | ¼ quả |

*. **Vật liệu phụ**

- Nước đá 1 – 2 lát
- Dùng bưởi để thêm vị ngọt, cho nên có thể thay bằng cam

*. **Cách làm**: Củ cải, táo, bưởi gọt vỏ. Củ cải cùng táo dùng dao bào nhuyễn lấy vải bọc kín vắt lấy nước. Nếu có máy ép nước trái cây thì cho tất cả vào máy ép lấy nước, sau cùng đổ vào ly đã có nước đá.

*. **Tác dụng**: Tuy củ cải có mùi vị hăng nồng, nhưng chứa nhiều vitamin C, giúp tiêu hóa, hoạt hóa và làm sạch đường ruột. Củ cải kết hợp với táo, bưởi, tạo cảm giác thơm ngọt,

rất dễ uống.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 16 UI
- Vitamin C 27 mg
- Nhiệt lượng 79 calo

## ✎ NƯỚC ÉP TÁO, THƠM, CHANH

***. Vật liệu chính**

- Táo (bom) ½ quả
- Thơm 100 g
- Nước chanh ¼ quả

***. Vật liệu phụ**

- Soda ½ ly
- Nước đá 1– 2 lát

***. Cách làm:** Táo rửa sạch gọt bỏ vỏ, lõi, xắt làm tám, vắt nước chanh lên táo. Thơm gọt bỏ vỏ và lõi, xắt lát dầy. Cho thơm và táo vào máy ép nước trái cây ép lấy nước, đổ vào ly thêm đá và nước soda.

***. Tác dụng:** Táo là trái cây chứa nhiều pectin, acid malic, acid citric... có tác dụng điều chỉnh đường ruột. Thơm chứa men phân giải tinh bột, có ích cho tiêu hóa.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 0 UI
- Vitamin C 21 mg
- Nhiệt lượng 112 calo

## ✎ NƯỚC ÉP BẮP CẢI, DÂU, CHANH

***. Vật liệu chính**

| | |
|---|---|
| - Bắp cải | 50 g |
| - Dâu tây | 80 g |
| - Táo(bom) | ½ quả |
| - Cà chua | 1 quả |

***. Vật liệu phụ**

| | |
|---|---|
| - Chanh | ¼ quả |
| - Nước đá | 2– 3 lát |

*. **Cách làm**: Bắp cải xắt nhỏ, dâu tây bỏ cuống cắt làm đôi. Táo gọt bỏ vỏ, lõi, vắt nước chanh lên táo. Cà chua gọt rửa sạch. Cho bắp cải, dâu, táo, cà chua vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Cũng có thể thay cà chua và táo bằng quả hồng hay lê tùy theo mùa.

*. **Tác dụng**: Sinh tố bắp cải rất hiệu quả đối với sự ách tắc đường ruột và làm sạch máu, trị say rượu. Do bắp cải có mùi vị hăng nồng, cần thêm táo và chanh cho dễ uống.

*. **Dinh dưỡng**:

| | |
|---|---|
| - Vitamin A | 225 UI |
| - Vitamin C | 123 mg |
| - Nhiệt lượng | 112 calo |

## BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM TRỊ SAY RƯỢU

| Vitamin / Thức uống | A/ UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Nước ép cà chua, sữa chua | 320 | 0,1 | 0,24 | 38 | 1,2 |
| Nước ép chanh, cà chua, táo | 220 | 0,07 | 0,04 | 47 | 1,2 |
| Nước ép hồng, chanh, táo | 146 | 0,08 | 0,06 | 132 | 0,9 |
| Nước ép bắp cải, chanh | 8 | 0,08 | 0,07 | 68 | 0,9 |
| Nước ép củ cải, táo | 16 | 0,07 | 0,04 | 27 | 0,3 |
| Nước ép táo, thơm, chanh | 0 | 0,16 | 0,04 | 21 | 0,2 |
| Nước ép bắp cải, dâu, chanh | 225 | 0,12 | 0,09 | 123 | 1,6 |

### Sinh tố E trợ giúp cho gan

*Rượu vào cơ thể quá nhiều sẽ làm tăng gánh nặng cho gan.*

*Gan phân giải rượu uống vào thành nước và acid cacbon. Nhưng vượt quá một lượng nhất định, gan sẽ không thể phân giải lượng dư thừa này. Rượu không được phân giải sẽ biến thành chất mỡ trung tính, tích tụ trong gan.*

*Nếu tình trạng uống rượu quá mức lặp đi lặp lại nhiều lần, mỡ trung tính trong gan sẽ dầy lên thành lớp mỡ, tức hình thành gan nhiễm mỡ, dần dần làm suy giảm chức năng gan. Sinh tố E có tác dụng ức chế sự tăng lượng mỡ, người thường xuyên uống rượu nên hấp thu nhiều sinh tố E.*

# SINH TỐ ĐIỀU TRỊ THIẾU MÁU

*Để phòng ngừa thiếu máu cần hấp thu chất lycopene và vitamin!*

## ↳ NƯỚC ÉP BÓ XÔI, ĐẬU NÀNH, SỮA

***. Vật liệu chính**

- Bó xôi (dền Đà Lạt) 60 g
- Sữa bò 2/3 ly
- Bột đậu nành chín 2 muỗng nhỏ

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 - 2 lát
- Chanh xắt lát 1 lát

***. Cách làm:** Bó xôi cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Trộn đều bó xôi cùng sữa, bột đậu nành chín, mật ong cho vào ly, tùy ý thích thêm nước đá.

***. Tác dụng:** Bó xôi chứa chất sắt và lycopene (sinh tố A), bột đậu nành chín và sữa bổ sung chất đạm, các chất vô cơ, là thức uống tốt cho người thiếu máu. Bó xôi có thể rửa sạch, trụng sơ 30 giây rồi mới cho vào máy ép nước rau trái.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 1163 UI
- Vitamin C 39 mg
- Nhiệt lượng 122 calo

## ✎ NƯỚC ÉP THƠM, CẦN TÂY

***. Vật liệu chính**

- Cần tây 50 g
- Tía tô 5 lá
- Thơm 200 g

***. Vật liệu phụ**

- Chanh ¼ quả
- Đường thẻ 1 muỗng nhỏ

***. Cách làm:** Thơm gọt vỏ, xắt gọn, chanh gọt vỏ, tía tô và cần tây cuốn lại, tất cả cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Tùy ý thích có thể thêm vị ngọt.

***. Tác dụng:** Thức uống này cung cấp chất sắt, vitamin A (lycopene) và C cho người thiếu máu. Nên dùng cho thiếu nữ ăn uống kém muốn có dinh dưỡng cân bằng, Người thiếu máu nên hấp thu nhiều chất sắt từ trái cây và rau cải.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 450 UI
- Vitamin C 49 mg
- Nhiệt lượng 141 calo

## ✎ SINH TỐ MẬN, SỮA

***. Vật liệu chính**

- Nước cốt mận (Đà Lạt) 1 muỗng nhỏ

***. Vật liệu phụ**

- Chanh ¼ quả
- Đường thẻ 1 muỗng nhỏ

- Sữa bò 2/3 ly
- Chuối ½ quả
- Táo (bom) ½ quả

*. **Cách làm**: Chuối lột vỏ xắt miếng, vắt nước chanh lên chuối. Chuối, sữa bò, nước cốt mận, nước lạnh cho vào máy xay sinh tố xay lẫn.

*. **Tác dụng**: Mận chứa nhiều calci, kali... cũng bổ sung vitamin $B_1$, $B_2$ cho người thiếu máu. Chuối dễ tiêu hóa, là trái cây nhiều nhiệt lượng, cần phối hợp với chất vô cơ trong sữa bò.

*. **Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 177 UI
- Vitamin C 20 mg
- Nhiệt lượng 147 calo

## ✎ NƯỚC ÉP BƯỞI, RAU CẦN

*. **Vật liệu chính**

- Rau cần 50 g
- Bưởi nhỏ 2 quả
- Sữa bò ½ ly

*. **Vật liệu phụ**

- Rau cần có thể thay bằng cần tây. Muốn ăn ngọt cho thêm một muỗng nhỏ đường thẻ.

*. **Cách làm:** Rau cần để cả lá và thân xắt đoạn, bưởi gọt vỏ bỏ hột lấy tép. Tất cả cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước rồi trộn với sữa bò. Tùy thích thêm đường hoặc

nước đá.

*. **Tác dụng**: Chất sắt trong rau cần và chất đạm trong sữa bò giúp hợp thành lycopene. Người thiếu máu cần hấp thu chất sắt nhưng cũng không thể thiếu chất đạm.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 538 UI
- Vitamin C 47 mg
- Nhiệt lượng 129 calo

## ✎ SINH TỐ DÂU TÂY, LÚA MÌ

*. **Vật liệu chính**

- Dâu tây 100 g
- Chanh ¼ quả
- Bột mầm lúa mì 1 muỗng nhỏ
- Nước lạnh ½ ly
- Sữa chua 1/3 ly

*. **Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ

*. **Cách làm**: Dâu tây rửa sạch bỏ cuống, chanh gọt vỏ, bỏ hột. Dâu tây, chanh, sữa chua, bột mầm lúa mì, nước lạnh, mật ong tất cả cho vào máy xay sinh tố xay lẫn.

*. **Tác dụng**: Thức uống này kết hợp vitamin C trong dâu tây với vitamin nhóm B của bột mầm lúa mì, chất đạm trong sữa chua. Đây là món uống có giá trị dinh dưỡng cao, tăng cường sức đề kháng, giúp cơ thể sớm được hồi phục.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 70 UI
- Vitamin C 94 mg
- Nhiệt lượng 109 calo

## ✎ NƯỚC CAM, SỮA ĐẬU NÀNH

***. Vật liệu chính**

- Sữa đậu nành ½ ly
- Cam 1 quả
- Chanh ½ quả

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 – 2 muỗng nhỏ
- Bột mầm lúa mì 1 muỗng nhỏ

***. Cách làm**: Cam rửa sạch cắt làm đôi, vắt lấy nước. Chanh cũng vắt lấy nước, trộn lẫn cùng sữa đậu nành. Nếu dùng máy ép nước trái cây, ép cam và chanh thì phải gọt vỏ, bỏ hột. Thêm bột mầm lúa mì vào ly nước.

***. Tác dụng**: Người thiếu máu thường ăn ít hoặc kén ăn, dễ dẫn đến thiếu chất sắt, calci, vitamin. Nên tích cực bổ sung chất dinh dưỡng bằng những ly sinh tố.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 84 UI
- Vitamin C 107 mg
- Nhiệt lượng 157 calo

## BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM ĐIỀU TRỊ THIẾU MÁU

| Vitamin / Thức uống | A/UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Nước ép bó xôi, đậu nành, sữa | 1163 | 0,14 | 0,35 | 39 | 1,6 |
| Nước ép thơm, cần tây | 450 | 0,31 | 0,09 | 49 | 0,5 |
| Sinh tố mận, sữa | 177 | 0,07 | 0,22 | 20 | 0,7 |
| Nước ép bưởi, rau cần | 538 | 0,16 | 0,26 | 47 | 0,5 |
| Sinh tố dâu tây mầm lúa mì | 70 | 0,1 | 0,18 | 94 | 1,3 |
| Nước cam, sữa đậu nành | 84 | 0,29 | 0,1 | 107 | 1,8 |

### Để ngừa thiếu máu phải hấp thu sắt, sinh tố B12 và acid folic

*Nguyên nhân của thiếu máu là do thiếu sắt, và vitamin $B_{12}$ và acid folic có tác dụng tạo máu. Những thức ăn chứa vitamin này bao gồm gan heo, gan bò, bó xôi...*

*Nhiều bạn gái trẻ thường ăn kiêng giảm béo quá mức dẫn đến tình trạng thiếu máu.*

*Người thiếu máu không chỉ có sắc mặt xấu mà còn xuất hiện các chứng bệnh như chóng mặt, hồi hộp, khó thở... nếu nghiêm trọng có thể dẫn đến giảm huyết sắc tố của hồng cầu, hình thành bệnh thiếu máu ác tính.*

*Để tránh tình trạng trên, nên đề phòng thiếu máu.*

# SINH TỐ CHO PHỤ NỮ MANG THAI

***Để thai nhi phát triển cần hấp thu tốt chất đạm, calci, sắt, vitamin***

## ✎ NƯỚC ÉP CÀ RỐT, SỮA

***. Vật liệu chính**

- Cà rốt 50 g
- Lá cà rốt 1 ít
- Lòng trắng trứng 1 quả
- Sữa bò 2/3 ly

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

***. Cách làm**: Cà rốt gọt vỏ cùng lá cà rốt rửa sạch cho vào máy ép, ép lấy nước. Lòng trắng trứng đánh tan, trộn đều với sữa và nước cà rốt, sau cùng thêm nước đá.

***. Tác dụng**: Cà rốt chứa nhiều lycopene, chất khoáng, vitamin $B_1$, $B_2$. Các vitamin này bổ sung thể lực cho thai phụ, cung cấp các dinh dưỡng cần thiết, lá cà rốt cũng rất giàu dinh dưỡng.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 2613 UI
- Vitamin C 23 mg
- Nhiệt lượng 132 calo

## ✎ SINH TỐ CHUỐI, TRỨNG, MẬT ONG

***. Vật liệu chính**

- Lòng đỏ trứng ½ quả
- Sữa bò 2/3 ly
- Chanh ¼ quả
- Chuối ½ quả

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ

*. **Cách làm:** Chuối bỏ vỏ rồi xắt miếng, rưới nước chanh lên. Cho chuối, sữa bò, lòng đỏ trứng vào máy xay sinh tố, tùy ý thích thêm vị ngọt. Do chuối sẽ ngả màu, nên chế biến trong thời gian ngắn. Sau cùng cho vào ly có nước đá.

*. **Tác dụng**: Các thực phẩm như lòng đỏ trứng, sữa bò, chuối... là thức ăn giàu dinh dưỡng, giúp tăng cường thể lực. Nên chọn loại trứng mới. Lòng đỏ trứng chứa nhiều đạm, chất béo, calci, vitamin...

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 296 UI
- Vitamin C 20 mg
- Nhiệt lượng 185 calo

## ↳ NƯỚC ÉP DÂU, TÁO, BẮP CẢI

***. Vật liệu chính**

- Bắp cải 50 g
- Dâu tây 80 g
- Táo (bom) ½ quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước chanh 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

***. Cách làm**: Bắp cải rửa sạch, dâu tây bỏ cuống, táo gọt bỏ vỏ và lõi, tất cả cùng nước chanh cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Sau cùng cho vào ly có nước đá.

***. Tác dụng**: Bắp cải không chứa vị chua nhưng có hàm lượng vitamin C cao nhất trong các loại rau củ màu nhạt. Chất đạm trong bắp cải phần nhiều là acid amin, calci, cho nên dễ hấp thu. Thức uống này có thể kết hợp với bất cứ loại trái cây ưa thích nào.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 6 UI
- Vitamin C 95 mg
- Nhiệt lượng 93 calo

## ↳ NƯỚC ÉP QUÍT, CHANH

***. Vật liệu chính**

- Quít 1 quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 1 – 2 lát

- Chanh 1/3 quả - Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước lạnh ½ ly lớn - Lá bạc hà 1 ít
- Sữa bột không béo 2 muỗng

*. **Cách làm**: Quít gọt vỏ, chanh gọt vỏ cùng cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Hòa chung nước lạnh, sữa bột không béo, mật ong rồi trộn lẫn với nước sinh tố vừa ép. Sau cùng cho nước đá và thêm vài lá bạc hà.

*. **Tác dụng**: Quít, cam đều là trái cây có vị chua ngọt. Thức uống này chứa vitamin C, acid nitric, dùng khi nôn mửa sẽ dễ chịu hẳn.

*. **Dinh dưỡng**:
- Vitamin A 4 UI
- Vitamin C 107 mg
- Nhiệt lượng 184 calo

## ✎ NƯỚC ÉP TÁO, ỚT XANH

*. **Vật liệu chính**
- Ớt xanh (ớt Đà Lạt) ½ quả
- Cà rốt 50 g
- Táo (bom) 1 quả

*. **Vật liệu phụ**
- Chanh ¼ quả
- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

*. **Cách làm:** Ớt xanh rửa sạch, bỏ cuống và hột, cà rốt gọt vỏ, táo gọt bỏ vỏ và lõi. (Tất cả cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước. Tùy ý thích thêm vị ngọt hoặc nước.

*. **Tác dụng**: Ớt xanh và cà rốt chứa chất lycopene, vitamin C. vitamin C có tác dụng giảm stress, giúp thai phụ ổn định tinh thần . Sinh tố A giúp phòng ngừa các bệnh về răng và xương khớp.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 2080 UI
- Vitamin C 39 mg
- Nhiệt lượng 147 calo

## ✎ SINH TỐ DÂU, SỮA CHUA

*. **Vật liệu chính**

- Dâu tây 80 g
- Cà chua ½ quả
- Sữa chua ½ ly

*. **Vật liệu phụ**

- Chanh ¼ quả
- Nước đá 1- 2 lát
- Có thể thêm ít vị ngọt

*. **Cách làm**: Dâu tây rửa sạch, bỏ cuống, cà chua và chanh bỏ vỏ, tất cả cho vào máy xay sinh tố xay lẫn. Sinh tố xay xong đem trộn đều với sữa chua, đổ vào ly.

*. **Tác dụng**: Sữa chua chứa chất đạm, calci, sinh tố. Dâu tươi, cà chua chứa nhiều vitamin A, C. Đây là thức uống có giá trị dinh dưỡng cao, có ích cho thai phụ.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 210 UI
- Vitamin C 88 mg
- Nhiệt lượng 102 calo

## ↳ SINH TỐ ĐÀO, MẦM LÚA MÌ

***. Vật liệu chính**

| | |
|---|---|
| - Mầm lúa mì | 50 g |
| - Đào | ½ quả |
| - Dâu tây | 100 g |
| - Sữa bò | ½ ly |

***. Vật liệu phụ**

| | |
|---|---|
| - Chanh | ¼ quả |
| - Nước đá | 1- 2 lát |
| - Mật ong | 1 muỗng nhỏ |

*. **Cách làm**: Dâu tây rửa sạch, bỏ cuống, đào gọt bỏ vỏ và hột, mầm lúa mì cùng sữa bò trộn lẫn, tất cả cùng mật ong, nước chanh cho vào máy xay sinh tố xay đều, sau khi xay cho sinh tố vào ly có nước đá.

*. **Tác dụng**: Mầm lúa mì, sữa giàu vitamin nhóm B, E, chất đạm, calci... là những chất dinh dưỡng không thể thiếu cho sự phát triển của thai nhi, kết hợp với vitamin C trong dâu, đây là thức uống thích hợp cho thai phụ dùng.

***. Dinh dưỡng:**

| | |
|---|---|
| - Vitamin A | 110 UI |
| - Vitamin C | 102 mg |
| - Nhiệt lượng | 154 calo |

## BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM DÙNG CHO PHỤ NỮ MANG THAI

| Vitamin / Thức uống | A/ UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Sinh tố cà rốt, sữa | 2613 | 0,1 | 0,39 | 23 | 0,6 |
| Sinh tố chuối, trứng, mật ong | 296 | 0,09 | 0,26 | 20 | 0,9 |
| Nước ép quít, chanh | 4 | 0,2 | 0,4 | 107 | 0,3 |
| Nước ép dâu, táo, bắp cải | 6 | 0,06 | 0,06 | 95 | 0,6 |
| Nước ép táo, ớt xanh | 2080 | 0,08 | 0,06 | 39 | 1 |
| Sinh tố dâu, sữa chua | 210 | 0,1 | 0,24 | 88 | 1 |
| Sinh tố đào, mầm lúa mì | 110 | 0,11 | 0,21 | 102 | 2 |

### Vitamin là nguồn dinh dưỡng quan trọng trong thời kỳ mang thai

*Một số người khi mang thai sẽ thay đổi sở thích ăn uống, hoặc do nghén dẫn đến chán ăn.*

*Vì sự phát triển của thai nhi, thai phụ phải hấp thu dinh dưỡng đầy đủ. Trong thời kỳ mang thai, người mẹ rất dễ thiếu sắt, calci, vitamin. Trong khi đó, các vitamin cũng là chất dinh dưỡng rất quan trọng. Đặc biệt, vitamin D không thể thiếu trong hoạt động chuyển hóa calci. Vitamin C giúp hấp thu chất sắt, cần hấp thu cùng lúc 2 loại vitamin này.*

*Ngoài ra, vitamin B6 giúp phòng tránh các hiện tượng khác thường, đối với người nghén khi mang thai hay mắc chứng ngộ độc thai nghén, có hiệu quả rất tốt.*

# SINH TỐ DÙNG CHO PHỤ NỮ SAU KHI SINH

***Phụ nữ thời kỳ cho con bú cần hấp thu đầy đủ sắt, calci, các vitamin***

## ✎ NƯỚC ÉP TÁO, SỮA ĐẬU NÀNH

| *. **Vật liệu chính** | | *. **Vật liệu phụ** | |
|---|---|---|---|
| - Sữa đậu nành | ½ ly | - Mật ong | 1 muỗng nhỏ |
| - Cà rốt | 50 g | - Chanh | ¼ quả |
| - Táo (bom) | ½ quả | - Nước đá | 1 – 2 lát |

*. **Cách làm**: Táo bỏ vỏ và lõi, cà rốt gọt, rửa sạch, tất cả cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước. Mật ong hòa với sữa đậu nành và hỗn hợp nước trên. Cho sinh tố vào ly có nước đá.

*. **Tác dụng**: Giúp lưu thông sữa do có chất đạm, acid nitric tốt cho hấp thu các chất tiêu hóa.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 2050 UI
- Vitamin C 20 mg
- Nhiệt lượng 146 calo

## ✎ NƯỚC ÉP CÀ CHUA, TÁO

***. Vật liệu chính**
- Cà chua 1 quả
- Táo (bom) ½ quả
- Mầm lúa mì ½ muỗng nhỏ

***. Vật liệu phụ**
- Chanh 1/3 quả
- Muối 1 ít
- Nước đá 1 – 2 lát

*. **Cách làm**: Cà chua vào táo gọt bỏ vỏ và lõi, cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước. Chanh vắt lấy nước rồi trộn lẫn cùng mầm lúa mì, nước cà chua, táo. Tùy ý thích thêm ít muối hay nước đá.

*. **Tác dụng**: Cà chua tươi táo, chanh, mầm lúa mì bổ sung vitamin C và nhộm B, là thức uống lý tưởng cho sản phụ. Trong mầm lúa mì có calci, kali, phospho và sinh tố $B_1$, $B_2$. Nếu không thêm muối vào ly sinh tố, mùi táo sẽ trội hơn.

***. Dinh dưỡng:**
- Vitamin A 220 UI
- Vitamin C 41 mg
- Nhiệt lượng 75 calo

## ✎ NƯỚC ÉP BÓ XÔI, TÁO

***. Vật liệu chính**
- Bó xôi (dền Đà Lạt) 50 g

***. Vật liệu phụ**
- Nước đá 1 – 2 lát

- Táo (bom) ½ quả
- Sữa bột không béo 1 muỗng lớn
- Chanh 1/3 quả
- Nước lạnh ½ ly

*. **Cách làm**: Bó xôi rửa sạch thật sạch, táo bỏ vỏ và lõi, ha
thứ này cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước. Dùng
nước hòa tan sữa bột không béo. Cho nước chanh, nước sinh
tố và sữa hòa chung, sau đó cho thêm nước đá.

*. **Tác dụng**: Bó xôi giàu vitamin A và sắt, tốt cho máu. Sữa
bột không béo có ích cho việc sản sinh hồng cầu. Ly sinh tố
này thích hợp dùng cho sản phụ.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 852 UI
- Vitamin C 55 mg
- Nhiệt lượng , 106 calo

## ✎ SINH TỐ MẬN, ĐÀO

*. **Vật liệu chính**

- Nước cốt mận 1 muỗng nhỏ
- Đào ½ quả
- Chanh ¼ quả
- Nước lạnh ½ quả
- Sữa chua ½ ly

*. **Vật liệu phụ**

- Nước đá 1 – 2 lát

## ✎ NƯỚC ÉP CÀ CHUA, TÁO

| ***. Vật liệu chính** | | ***. Vật liệu phụ** | |
|---|---|---|---|
| - Cà chua | 1 quả | - Chanh | 1/3 quả |
| - Táo (bom) | ½ quả | - Muối | 1 ít |
| - Mầm lúa mì nhỏ | ½ muỗng | - Nước đá | 1 – 2 lát |

*. **Cách làm**: Cà chua vào táo gọt bỏ vỏ và lõi, cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước. Chanh vắt lấy nước rồi trộn lẫn cùng mầm lúa mì, nước cà chua, táo. Tùy ý thích thêm ít muối hay nước đá.

*. **Tác dụng**: Cà chua tươi táo, chanh, mầm lúa mì bổ sung vitamin C và nhóm B, là thức uống lý tưởng cho sản phụ. Trong mầm lúa mì có calci, kali, phospho và sinh tố $B_1$, $B_2$. Nếu không thêm muối vào ly sinh tố, mùi táo sẽ trội hơn.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 220 UI
- Vitamin C 41 mg
- Nhiệt lượng 75 calo

## ✎ NƯỚC ÉP BÓ XÔI, TÁO

| ***. Vật liệu chính** | ***. Vật liệu phụ** | |
|---|---|---|
| - Bó xôi (dền Đà Lạt) 50 g | - Nước đá | 1 – 2 lát |

*. **Cách làm**: Đào gọt bỏ vỏ và hột, xắt miếng. Cho đào cùng nước cốt mận, sữa chua, nước lạnh, chanh vào máy xay sinh tố xay lẫn, thêm nước đá và chanh lát.

*. **Tác dụng**: Mận chứa nhiều chất khoáng như: calci, sắt, kali... và nhiều vitamin A, như $B_1$, $B_2$ kết hợp với sữa chua là thức uống rất tốt cho người thiếu máu và phụ nữ sau khi sinh.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 100 UI
- Vitamin C 22 mg
- Nhiệt lượng 94 calo

## ↳ SINH TỐ BÍ ĐỎ, MÈ, SỮA

*. **Vật liệu chính**

- Bí đỏ (bí ngô) 50 g
- Sữa bò 2/3 ly
- Mè trắng 1 muỗng nhỏ

*. **Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1 – 2 lát

*. **Cách làm:** Bí đỏ hấp mềm (có thể dùng bí tươi), mè trắng rang thơm, cùng sữa, mật ong tất cả cho vào máy xay sinh tố, xay lẫn. Rồi cho vào ly có nước đá.

*. **Tác dụng**: Bí đỏ chứa nhiều vitamin A và C, mè chứa nhiều chất béo, đạm, calci, sắt, vitamin nhóm B, có thể thêm mè vào bất kỳ thức uống nào.

***. Dinh dưỡng:**

| | |
|---|---|
| - Vitamin A | 378 UI |
| - Vitamin C | 20 mg |
| - Nhiệt lượng | 152 calo |

**Phụ nữ thời kỳ cho con bú không thể thiếu vitamin**

*Buồng trứng là cơ quan chứa hàm lượng vitamin C nhiều nhất trong cơ thể phụ nữ. Điều này thể hiện mối quan hệ mật thiết giữa vitamin C và nội tiết tố. Thai nhi phát triển trong bụng mẹ hấp thu nhiều vitamin C và các chất dinh dưỡng khác từ người mẹ.*

*Sau khi sinh, trẻ nhỏ vẫn phải thông qua sữa mẹ để tiếp tục hấp thu vitamin C, $B_2$. Vì vậy, người mẹ cần hấp thu nhiều các loại vitamin để nuôi trẻ. Đặc biệt, vitamin C là thành phần cần thiết để tạo máu và xương, nếu thiếu sẽ nguy hại đến sự phát triển của trẻ. Hơn nữa thiếu vitamin $B_2$ dễ ảnh hưởng đến sự tăng trưởng của trẻ.*

## BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM DÙNG CHO PHỤ NỮ SAU KHI SINH

| Vitamin / Thức uống | A/ IU | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Nước ép táo, sữa đậu nành | 2050 | 0,09 | 0,06 | 20 | 0,8 |
| Nước ép cà chua, táo | 220 | 0,09 | 0,06 | 41 | 1,6 |
| Nước ép bó xôi, táo | 852 | 0,12 | 0,3 | 55 | 1,8 |
| Sinh tố mận, đào | 100 | 0,06 | 0,22 | 22 | 1 |
| Sinh tố bí đỏ, mè, sữa | 378 | 0,12 | 0,24 | 20 | 2,4 |

# SINH TỐ ĐIỀU TRỊ CẢM CÚM

***Khi bị cảm, cần giữ ấm cơ thể cho toát mồ hôi, bệnh sẽ giảm nhẹ***

## ✎ NƯỚC ÉP BƯỞI, RAU CẦN

***. Vật liệu chính**

- Bưởi 2 quả
- Rau cần 5 g
- Táo (bom) ¼ quả
- Chanh ¼ quả

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong (hay đường thẻ) 1 muỗng nhỏ

* **Cách làm**: Bưởi, táo, chanh gọt vỏ, rau cần rửa sạch, tất cả cho vào máy ép nước trái cây ép lấy nước, đổ vào ly, tùy ý thích thêm vị ngọt. Khi dùng mật ong, chỉ cho thêm một ít, khuấy đều.

* **Tác dụng**: Người dễ bị cảm cúm cần lưu ý giữ ấm cho cơ thể. Một ly thức uống chứa nhiều vitamin A, C, rất có hiệu quả đối với bệnh cảm cúm. Nên dùng trái cây tươi như cam, quýt, bưởi.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 2082 UI

- Vitamin C 19 mg
- Nhiệt lượng 123 calo

## ✎ NƯỚC CHANH NÓNG, MẬT ONG

*. **Vật liệu chính**

- Chanh ½ quả
- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước nóng 1/3 ly

*. **Vật liệu phụ**

- Nếu không có mật ong dùng đường thẻ thay thế

*. **Cách làm**: Chanh rửa thật sạch , dùng ½ quả chanh vắt lấy nước 1 muỗng lớn nước chanh. Cho nước chanh và mật ong vào ly, đổ thêm nước nóng, dùng ấm

*. **Tác dụng**: Khi cảm cúm, vitamin C trong cơ thể giảm xuống, người bệnh cần tăng cường hấp thu vitamin C từ chanh tươi, giữ ấm cho cơ thể, làm cho cơ thể toát mồ hôi và an thần. Mật ong giàu vitamin, chất khoáng cũng rất tốt cho người bệnh...

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 0 UI
- Vitamin C 27 mg
- Nhiệt lượng 32 calo

## ↳ NƯỚC TẮC ĐƯỜNG NÓNG

***. Vật liệu chính**

- Tắc (quất) 100g
- Đường cát 30g
- Nước nóng

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ

***. Cách làm:** Tắc rửa sạch dùng dao rạch 2,3 đường dọc theo trái, ngâm tắc với nước trong chảo nhỏ, thêm đường cát, nấu với lửa nhỏ cho đến khi tắc ngả màu trong suốt. Bỏ 2, 3 quả tắc vào ly, chế nước sôi, dầm nát tắc, dùng nước tắc, để uống.

***. Tác dụng:** Trong tắc chứa lượng vitamin C phòng cảm cúm, hàm lượng gấp đôi so với bưởi. Khi đau họng, nên dùng nước tắc đường nóng và giữ ấm cho cơ thể.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 0 UI
- Vitamin C 43 mg
- Nhiệt lượng 197 calo

## ↳ NƯỚC CHANH NÓNG, RƯỢU VANG

***. Vật liệu chính**

- Rượu vang ½ ly

***. Vật liệu phụ**

- Chanh xắt lát 1 lát

- Nước 1/3 ly
- Mật ong 1-2 muỗng nhỏ
- Vỏ quế (hay đinh hương) 1lát

*. **Cách làm**: Cho rượu vang và nước vào chảo hâm nóng, thêm gia vị mật ong. Sau đó đổ vào ly rồi vất thêm lát chanh và quế (hay đinh hương)

*. **Tác dụng**: Ở xứ lạnh, người ta thường dùng rượu nóng cho người bị cảm cúm thời kỳ đầu, đặc biệt trước khi ngủ uống rượu cho toát mồ hôi, hiệu quả càng cao. Thêm chanh, quế hay đinh hương vào ly nước... giúp ổn định thần kinh, an thần.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 94 UI
- Vitamin C 0 mg
- Nhiệt lượng 94 calo

## ✎ RƯỢU, TRỨNG GÀ GIẢI CẢM

*. **Vật liệu chính**

- Rượu 2/3 ly
- Trứng gà 1 quả
- Gừng tươi 1 lát

*. **Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ

*. **Cách làm**: Đập trứng vào chén, đánh tan và đổ 2/3 ly rượu vào, thêm nước nấu trong chảo, vừa nấu vừa khuấy đều cho đến khi dung dịch hơi dính, thêm 1 muỗng nhỏ mật

ong, đổ vào nước gừng tươi vào là được.

*. **Tác dụng**: Rượu nóng và chất đạm trong trứng giúp giữ ấm cho cơ thể, gừng tươi cay giúp toát mồ hôi. Dùng khi mới cảm rất hiệu quả.

*. **Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 320IU
- Vitamin C 0 mg
- Nhiệt lượng 254 calo

## Vitamin A và C phòng ngừa cảm cúm

*Người ta thường nói: "Cảm cúm khởi đầu của trăm bệnh". Khi bị cảm, sức đề kháng của cơ thể giảm xuống, nói khác đi, khả năng miễn dịch, ức chế bệnh bị suy yếu. Đôi khi xuất hiện những chứng bệnh dẫn đến tử vòng chỉ do 1 cơn cảm cúm gây ra.*

*Để phòng ngừa cảm cúm, cơ thể rất cần vitamin A và C.*

*Vitamin A bảo vệ niêm mạc mũi, họng, tránh virus xâm nhập. Vitamin C ức chế sự hoạt động của virus trong cơ thể và tiêu diệt chúng.*

# BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM ĐIỀU TRỊ CẢM CÚM

| Vitamin / Thức uống | A/UI | $B_1$/mg | $B_2$/mg | C/mg | E/mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Nước ép bưởi, rau cần | 378 | 0,43 | 0,14 | 186 | 1,6 |
| Nước chanh nóng, mật ong | 0 | 0,02 | 0,01 | 27 | 0,4 |
| Nước tắc đường nóng | 0 | 0,09 | 0,05 | 143 | 3 |
| Nước chanh nóng, rượu vang | 320 | 0,04 | 0,24 | 0 | 0.6 |
| Rượu, trứng gà giải cảm | 94 | 0 | 0,02 | 0 | 0 |

# SINH TỐ ĐIỀU TRỊ PHÙ THŨNG

*Phù thũng làm cho đôi chân yếu sức,*
*vitamin nhóm B điều trị bệnh phù thũng hiệu quả !*

## ↳ SINH TỐ CHUỐI, SỮA BỘT KHÔNG BÉO

***. Vật liệu chính**

- Chuối ½ quả
- Mầm lúa mì ½ muỗng nhỏ
- Sữa bột không béo 1 muỗng lớn

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Sữa bò 2/3 ly

* **Cách làm:** Chuối bỏ vỏ xắt miếng, cùng sữa bột không béo, mầm lúa mì, sữa bò cho vào máy xay sinh tố xay lẫn, cũng có thể thêm mật ong.

* **Tác dụng**: Thiếu vitamin $B_1$ gây nên ảnh hưởng rất lớn đối với cơ thể, hơn nữa người bệnh sẽ kém ăn, dễ mệt mỏi. Việc hấp thu sữa bột không béo và mầm lúa mì có thể bổ sung sự thiếu hụt vitamin $B_1$. Chuối là loại trái cây giàu nhiệt lượng, giàu chất kali.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 167 UI

- Vitamin C 7mg
- Nhiệt lượng 193 calo

## ✎ SINH TỐ QUÝT, SỮA ĐẬU NÀNH

***. Vật liệu chính**
- Sữa đậu nành 2/3 ly
- Quýt ½ quả
- Mầm lúa mì ½ muỗng nhỏ

***. Vật liệu phụ**
- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 1-2 lát

*. **Cách làm**: Quýt gọt bỏ vỏ ngoài, lột bỏ vỏ lụa bên trong. Cho quýt, mầm lúa mì, sữa đậu nành, mật ong vào máy xay sinh tố, xay lẫn. Sau đó đổ vào ly, thêm nước đá, tùy ý thích thêm vị ngọt, nước

*. **Tác dụng**: Thức uống này kết hợp chất đạm thực vật và kali của sữa đậu nành, vitamin C của cam quýt, vitamin nhóm B của mầm lúa mì. Chất dinh dưỡng phong phú trong ly sinh tố tốt cho chuyển hoá vật chất, điều chỉnh cơ thể, trừ mỏi mệt...

*. **Dinh dưỡng**:
- Vitamin A 0 UI
- Vitamin C 44 mg
- Nhiệt lượng 135 calo

## ✎ NƯỚC ÉP BƯỞI, CẦN TÂY

***. Vật liệu chính**

- Cần tây 10g
- Bưởi 1 quả
- Chanh ½ quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 1-2 lát
- Đường thẻ 1-2 muỗng nhỏ

***. Cách làm**: Cần tây rửa sạch, bưởi gọt bỏ vỏ ngoài, bỏ hột, chỉ lấy tép, chanh gọt bỏ vỏ và hột. Tất cả cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, rồi đổ vào ly có thể thêm nước đá hay mật ong.

***. Tác dụng**: Cần tây chứa nhiều vitamin A, $B_1$, $B_2$. Chanh và bưởi chứa nhiều vitamin C. Acid citric trong chanh, bưởi giúp trừ mỏi mệt...

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 475 UI
- Vitamin C 99 mg
- Nhiệt lượng 78 calo

## ✎ NƯỚC ÉP BÓ XÔI, ĐẬU NÀNH

***. Vật liệu chính**

- Bột đậu nành chín 2 muỗng lớn

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ
- Sữa bò 2/3 ly

- Bó xôi 50g - Nước đá 1-2 lát

*. **Cách làm**: Bó xôi cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, bột đậu nành chín trộn đều với mật ong, thêm 1 ít sữa bò làm cho khối bột khỏi vón cục, sau cùng hoà với nước bó xôi.

*. **Tác dụng**: Trong bột đậu nành chứa nhiều vitamin $B_1$,$B_2$. Khi chân phù thũng yếu sức, có thể dùng sinh tố có nhiều sinh tố, calci, sắt, kali. Rau bó xôi sống giàu chất dinh dưỡng, cũng có thể trụng sơ trong 30 giây.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 1006 UI
- Vitamin C 33 mg
- Nhiệt lượng 168 calo

## ✎ NƯỚC ÉP BƯỞI, SỮA CHUA, MẦM LÚA MÌ

*. **Vật liệu chính**

- Bưởi 2 quả
- Sữa chua 1/3 ly
- Mầm lúa mì ½ muỗng nhỏ

*. **Vật liệu phụ**

- Bưởi hoặc cam
- Tùy ý thích thêm 1 muỗng nhỏ mật ong

*. **Cách làm**: Bưởi gọt vỏ, tách múi, lột vỏ lụa bao ngoài múi, cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Cho mầm lúa mì vào trộn đều, sau đó trộn tất cả với sữa chua.

***. Tác dụng:** Thức uống này chứa nhiều vitamin C của bưởi và vitamin $B_1$ của mầm lúa mì, có thể nhanh chóng làm giảm mỏi mệt, acid citric của bưởi giúp chuyển hoá vật chất trong cơ thể, trừ mỏi mệt. Mầm lúa mì dễ bị chua, nên cất ly sinh tố trong tủ lạnh.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 108 UI
- Vitamin C 40 mg
- Nhiệt lượng 89 calo

## BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM DÙNG ĐIỀU TRỊ BỆNH PHÙ THŨNG

| Vitamin / Thức uống | A/UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Sinh tố chuối, sữa bột béo | 167 | 0,11 | 0,4 | 7 | 0,7 |
| Sinh tố quýt, sữa đậu nành | 0 | 0,14 | 0,07 | 44 | 0,9 |
| Nước ép bưởi, cần tây | 475 | 0,17 | 0,08 | 99 | 1,1 |
| Nước ép bó xôi, đậu nành | 1006 | 0,2 | 0,36 | 33 | 1,6 |
| Nước ép bưởi, sữa chua, mầm lúa mì | 108 | 0,13 | 0,2 | 40 | 0,9 |

# CHƯƠNG IV
# PHA CHẾ SINH TỐ PHÒNG VÀ TRỊ BỆNH

## 1. Cao huyết áp

Béo phì và sự âu lo ảnh hưởng rất lớn đến huyết áp. Người bệnh cao huyết áp ngoài phải khống chế lượng muối ăn (khoảng 7g/ngày), cũng nên hấp thu sinh vitamin B, C từ rau củ, rong biển, trái cây. Tránh ăn hoặc hạn chế thức ăn mang tính kích thích như rượu, cà phê. Trong thời gian kiêng cữ muối, nên dùng cơm có vị cay, hay tận dụng giấm làm gia vị hoặc thuốc bổ tạo ra một vài sự thay đổi, cũng là một trong những cách hạn chế muối ăn.

## 2. Bệnh gan

Có nhiều loại bệnh gan, nhưng trên căn bản cần cho cơ thể duy trì ổn định. Cải thiện thói quen ăn uống, vận động thân thể đều đặn sẽ rất tốt cho người bệnh.

Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh gan là chủ yếu hấp thu chất đạm và đường, ngoài ra cần khống chế rượu, bia. Dùng thức ăn ít chất béo như thịt, ngũ cốc, chế phẩm sữa, trứng, rau... bên cạnh đó, cần lưu ý hấp thu cân bằng các vitamin và chất khoáng.

### 3. Bệnh sỏi mật

Khi mắc bệnh sỏi, trước tiên cần giảm hấp thu chấ béo và ăn nhiều rau cải, trái cây, ngũ cốc. Chất béo sẽ tr thành nguyên nhân gây sỏi mật, nghĩa là thành phần cholesterol trong chất béo là nguyên nhân hình thành sỏi.

### 4. Bệnh thận

Theo hiểu biết thông thường, trong ăn uống, người bệnh thận cần hạn chế muối và chất đạm, tuy nhiên không phải là khống chế triệt để mà cần hấp thu một lượng vừa phải.

Trong phạm vi hạn chế, bổ sung chất đạm có ích là cần thiết, nếu ăn thịt, cá, chế phẩm từ đậu, phải theo chỉ dẫn của thầy thuốc. Các thực phẩm gia công và ướp muối như jambon, lạp xưởng, cá khô... do có quá nhiều muối, cần lưu ý khi dùng.

### 5. Bệnh tim mạch

Để tránh xơ cứng động mạch và nhồi máu cơ tim, phải giảm nồng độ cholesterol trong thức ăn ăn vào, chú ý khống chế hấp thu chất béo động vật và dinh dưỡng cân bằng. Không ăn vào quá nhiều đường, lưu ý ăn nhiều chất đạm hữu ích, vitamin, chất khoáng. Hãy nhớ không hấp thu quá nhiều muối.

### 6. Bệnh tiểu đường

Do đời sống được nâng cao, ăn uống quá độ, ít vận động, chứng béo phì làm gia tăng số người mắc bệnh tiểu đường.

Để điều trị bệnh tiểu đường, cần khống chế ăn uống theo lời dặn của thầy thuốc.

Khi thực hiện khống chế lượng ăn uống, cũng cần hấp thu thức ăn nhiệt lượng thấp nhưng chứa đủ vitamin và chất khoáng. Nên tận dụng những chất này từ nước ép trái cây, sinh tố từ rau củ, rong biển...

**7. Bệnh thống phong (Gout)**

Bệnh thống phong do acid uric trong máu cao, cần thay đổi thói quen hấp thu nhiều chất đạm, chất béo – nhiệt lượng cao thì mới có thể lành bệnh. Người bệnh cần tuân thủ chỉ dẫn ăn uống của thầy thuốc, duy trì tổng nhiệt lượng và dinh dưỡng cân bằng.

Bệnh thống phong và chứng béo phì (do hấp thu nhiều nhiệt lượng) thường là bạn đồng hành nên người mắc bệnh cần lấy cân nặng tiêu chuẩn làm mục tiêu để điều chỉnh cân nặng. 1 tháng cố gắng giảm nhẹ 3kg. Có thể không hạn chế ăn uống, nhưng hãy cố gắng tránh ăn nhiều gan, nội tạng động vật. Cần hấp thu đầy đủ nước. Do bệnh gan và thận có kèm biến chứng, nên cần đặc biệt lưu ý. Tóm lại, người bệnh nên tuân thủ chỉ dẫn của thầy thuốc và các chuyên gia dinh dưỡng, nên theo đuổi cách điều trị và ăn uống thích hợp lâu dài.

## SINH TỐ PHÒNG TRỊ BỆNH LOÉT DẠ DÀY, XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH, ĐƯỜNG RUỘT

### ✎ NƯỚC ÉP BẮP CẢI, SỮA

***. Vật liệu chính**

- Bắp cải 50g
- Sữa bò 2/3 ly

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 2 – 3 lát

***. Cách làm**: Bắp cải rửa thật sạch, cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, rồi trộn lẫn với sữa bò, cho vào ly thêm nước đá.

***. Tác dụng**: Bắp cải là loại rau chứa nhiều vitamin C, vitamin U, có hiệu quả rõ rệt với bệnh loét dạ dày.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 160 UI
- Vitamin C 22mg
- Nhiệt lượng 94 calo

### ✎ SINH TỐ CÀ CHUA, HÀNH TÂY, RAU CẦN

***. Vật liệu chính**

- Cà chua 1 quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước chanh ¼ quả

- Củ hành tây 1/6 củ
- Dưa leo ¼ quả
- Rau cần 1/5 bó
- Acid nitric ½ muỗng nhỏ
- Muối một ít
- Nước đá 2 – 3 lát

*. **Cách làm:** Cà chua, chanh bỏ vỏ, rau cần bỏ lá, củ hành tây xắt nhỏ, dưa leo gọt vỏ xắt gọn, thêm acid nitric, tất cả cho vào máy xay sinh tố, xay lẫn. Tùy ý thích có thể thêm ít muối, dùng lúc đã để lạnh.

*. **Tác dụng:** Cà chua chứa chất lycopene và vitamin C. Vitamin C tăng cường sức đề kháng của mao mạch. Kết hợp với các loại rau củ như hành tây, dưa leo, cần sẽ thơm ngon hơn. Thức uống này giúp phòng ngừa chứng xơ cứng động mạch.

*. Dinh dưỡng:

- Vitamin A 270 UI
- Vitamin C 31mg
- Nhiệt lượng 51 calo

## ↳ NƯỚC ÉP CÀ RỐT, ĐẬU NÀNH

***. Vật liệu chính**

- Cà rốt 100g
- Cam 1 quả
- Bột đậu nành chín 1 muỗng nhỏ

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 2 – 3 lát

*. **Cách làm:** Cà rốt, cam sau khi gọt vỏ bỏ hột, xắt miếng

nhỏ, cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Bột đậu nành chín khuấy vào nước sinh tố, đổ vào ly có nước đá.

*. **Tác dụng**: Cà rốt chứa vitamin C và các loại men tinh bột, vì có vị cay chát, giúp bài tiết dịch vị, thúc đẩy tiêu hóa. Bột đậu nành có nhiều đạm thực vật, chất béo, vitamin nhóm B, là thức uống dinh dưỡng.

*. **Dinh dưỡng**:

| | |
|---|---|
| - Vitamin A | 201 UI |
| - Vitamin C | 135mg |
| - Nhiệt lượng | 119 calo |

## ✎ SINH TỐ TÁO, DÂU

*. **Vật liệu chính**

| | |
|---|---|
| - Dâu tây | 100g |
| - Táo (bom) | 1 quả |

- Nước canh 1 muỗng nhỏ

*. **Vật liệu phụ**

| | |
|---|---|
| - Nước đá | 2 – 3 lát |

*. **Cách làm**: Dâu rửa sạch, bỏ cuống. Táo gọt bỏ vỏ và lõi xắt miếng, tất cả cho vào máy xay sinh tố xay lẫn. Nước chanh hòa vào nước sinh tố, đổ vào ly có nước đá.

*. **Tác dụng**: Dâu tây chứa nhiều vitamin C, hấp thu từ 7 – 8 quả thì đủ nhu cầu vitamin C trong ngày. Pectin trong táo trợ giúp nhu động ruột, có tác dụng điều tiết đường ruột. Nên chọn loại trái cây tươi để xay sinh tố.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 0 UI
- Vitamin C 85mg
- Nhiệt lượng 86 calo

## BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM DỰ PHÒNG BỆNH DẠ DÀY, XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH, ĐƯỜNG RUỘT

| Sinh tố / Thức uống | A/ UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Sinh tố bắp cải, sữa | 160 | 0,07 | 0,24 | 22 | 0,2 |
| Sinh tố cà chua, hành tây, rau cần | 270 | 0,08 | 0,05 | 31 | 1 |
| Nước ép cà rốt, đậu nành | 20 | 0,19 | 0,11 | 135 | 0,3 |
| Sinh tố táo, dâu | 0 | 0,03 | 0,04 | 85 | 0,6 |

# SINH TỐ ĐIỀU TRỊ CAO HUYẾT ÁP

*Người bệnh cao huyết áp cần hấp thu đầy đủ chất khoáng và vitamin, khống chế lượng muối và chất béo động vật*

## ✎ SINH TỐ LÊ, BƯỞI, CHANH

***. Vật liệu chính**

- Lê ½ quả
- Bưởi ½ quả
- Nước lạnh 50ml

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 1 – 2 lát
- Nước chanh 2 muỗng nhỏ

***. Cách làm**: Lê gọt bỏ vỏ và hột, xắt dầy, vắt nước chanh vào lê. Bưởi gọt bỏ vỏ ngoài, lột bỏ vỏ bao ngoài múi, chỉ lấy tép. Cho bưởi, lê, nước lạnh vào máy xay sinh tố xay lẫn.

***. Tác dụng**: Lê chứa nhiều chất béo, đạm, vitamin, chất vô cơ. Chất béo trong lê chứa acid béo không bão hòa, sẽ giúp giảm cholesterol. Người bị cao huyết áp nên khống chế hấp thu muối và chất béo động vật.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 33 UI
- Vitamin C 93mg
- Nhiệt lượng 171 calo

## ➷ NƯỚC ÉP CÀ CHUA, CHANH

***. Vật liệu chính**

- Cà chua 2 quả
- Chanh ½ quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 1 – 2 lát
- Chanh xắt lát 1 lát
- Muối 1 ít

*. **Cách làm**: Cà chua rửa sạch, bỏ cuống. Chanh xắt 1 lát làm trang trí, sau đó gọt vỏ cùng táo cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Cho vào ly có đá, trang trí chanh lát. Cũng có thể thêm một ít muối tùy theo ý thích.

*. **Tác dụng**: Cà chua chứa nhiều vitamin A, C, kali, sắt, rất tốt cho người cao huyết áp.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 440 UI
- Vitamin C 71mg
- Nhiệt lượng 44 calo

## ➷ NƯỚC ÉP TÁO, CHANH, CẦN TÂY

***. Vật liệu chính**

- Táo (bom) 1 quả
- Chanh ½ quả
- Cần tây 1 bó

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 2 – 3 lát

*. **Cách làm**: Táo gọt bỏ vỏ và lõi, chanh bỏ vỏ, cần tây rửa sạch, tất cả cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Cho vào ly thêm nước đá.

*. **Tác dụng**: Có nhiều loại táo với đặc tính hơi khác nhau, tốt nhất nên chọn táo xanh (vị hơi chua), vì chứa nhiều chất khoáng và vitamin, hỗ trợ tốt cho tim.

*. **Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 420 UI
- Vitamin C 53mg
- Nhiệt lượng 115 calo

## BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM ĐIỀU TRỊ CAO HUYẾT ÁP

| Sinh tố / Thức uống | A/ UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Sinh tố lê, bưởi, chanh | 33 | 0,17 | 0,16 | 93 | 1,7 |
| Nước ép cà chua, chanh | 440 | 0,12 | 0,07 | 71 | 2,1 |
| Nước táo, chanh, cần tây | 420 | 0,06 | 0,05 | 53 | 1,1 |

# SINH TỐ ĐIỀU TRỊ BỆNH GAN

***Ăn nhiều chất đạm, đường, giảm lượng chất béo giúp nâng cao chức năng của gan***

## ✎ NƯỚC ÉP BẮP CẢI, CẦN TÂY

***. Vật liệu chính**

| | |
|---|---|
| - Bắp cải | 50g |
| - Cần tây | 5g |
| - Chanh | 1/3 quả |
| - Táo (bom) | ½ quả |
| - Cà rốt | 50g |

***. Vật liệu phụ**

- Một ít muối hay đường
- Nước đá 1 – 2 lát

***. Cách làm**: Rửa sạch các nguyên liệu. Cần tây cuốn vào bắp cải, cà rốt xắt miếng nhỏ, chanh gọt vỏ, tất cả cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước.

***. Tác dụng**: Bệnh gan thường xuất phát từ nguyên nhân ăn uống không đủ chất, thường xuyên mệt mỏi. Hằng ngày nên hấp thu dinh dưỡng cân bằng, có thể chọn những thức ăn giàu chất đạm, ít chất béo và nhiều vitamin.

***. Dinh dưỡng:**

| | |
|---|---|
| - Vitamin A | 2265 UI |
| - Vitamin C | 65mg |
| - Nhiệt lượng | 91 calo |

## ↬ SINH TỐ BÍ ĐỎ, CAM

***. Vật liệu chính**

- Bí đỏ 60g
- Cam 1 quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước lạnh 1/3 ly
- Mật ong 1 muỗng nhỏ

***. Cách làm**: Bí đỏ gọt bỏ vỏ, cho vào xoong nấu mềm, để nguội. Cam bỏ vỏ, hột, cho tất cả vật liệu vào máy xay sinh tố xay lẫn.

***. Tác dụng**: Bí đỏ chứa nhiều đường, vitamin A, C, chất đạm có ích. Hấp thu đường giúp cải thiện chức năng gan. Người bệnh gan không nên lao lực, nên nghỉ ngơi, dưỡng sức.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 224 UI
- Vitamin C 129 mg
- Nhiệt lượng 135 calo

## ↬ SINH TỐ ĐẬU ĐỎ, SỮA ĐẬU NÀNH

***. Vật liệu chính**

- Đậu đỏ 1/5 ly
- Sữa đậu nành 2/3 ly

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ

*. **Cách làm**: Đậu đỏ rửa, ngâm nước 3 – 4 giờ đồng hồ, sau đó nấu mềm để nguội, cùng sữa đậu nành cho vào máy xay sinh tố xay lẫn, tùy ý thích thêm mật ong.

*. **Tác dụng**: Đậu đỏ chứa vitamin $B_1$, $B_2$ kết hợp với chất đạm thực vật có trong sữa đậu nành sẽ giúp dễ tiêu hóa, hoạt hóa chức năng gan.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 0 UI
- Vitamin C 0 mg
- Nhiệt lượng 172 calo

## ✎ SINH TỐ MẬN, SỮA

*. **Vật liệu chính**

- Nước cốt mận (mận Hà Nội) 1 muỗng nhỏ
- Nước lạnh 2/3 ly
- Sữa bột không béo 4 muỗng lớn

*. **Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ

*. **Cách làm**: Cho 1 ít sữa bột không béo trong nước lạnh, rồi cho tất cả vật liệu vào máy xay sinh tố, xay lẫn

*. **Tác dụng**: Khi mắc bệnh gan, liệu pháp ăn uống rất quan trọng. Cần ăn nhiều chất đạm, đường, nhiệt lượng, ít chất béo, vitamin (B, C). Ăn uống phải tùy theo bệnh trạng dưới sự chỉ dẫn của thầy thuốc và chuyên gia dinh dưỡng. Sữa

bột không béo nhiều chất khoáng và đạm.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 33 UI
- Vitamin C 2 mg
- Nhiệt lượng 156 calo

## BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM ĐIỀU TRỊ BỆNH GAN

| Vitamin / Thức uống | A/UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Nước ép bắp cải, cần tây | 2265 | 0,11 | 0,09 | 65 | 1 |
| Sinh tố bí đỏ, cam | 224 | 0,18 | 0,12 | 129 | 1,6 |
| Sinh tố đậu đỏ, sữa đậu nành | 0 | 0,19 | 0,08 | 0 | 0,5 |
| Sinh tố mận, sữa | 33 | 0,12 | 0,65 | 2 | 0,1 |

# SINH TỐ ĐIỀU TRỊ SỎI MẬT

## ✎ NƯỚC ÉP MẬN, TÁO

***. Vật liệu chính**

- Mận (Hà Nội) 2 quả
- Táo (bom) 1 quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 2 – 3 lát

***. Cách làm**: Mận và táo gọt bỏ vỏ và hột, cùng mật ong cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, đổ vào ly có nước đá.

***. Tác dụng**: Mận chứa nhiều acid malic, acid citric làm tăng sự thèm ăn, trợ giúp tiêu hóa, thanh lọc máu.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 490 UI
- Vitamin C 6 mg
- Nhiệt lượng 337 calo

## ✎ NƯỚC ÉP DƯA GANG, TÁO

***. Vật liệu chính**

- Dưa gang 100g
- Táo (bom) ½ quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 2 – 3 lát

*. **Cách làm:** Dưa gang gọt bỏ vỏ và hột, táo gọt bỏ vỏ xắt miếng, cùng cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Thêm nước đá, hay một muỗng lớn kem nổi trên mặt ly sinh tố.

*. **Tác dụng:** Lượng vitamin C trong dưa gang nhiều ngang với cam quít, giúp nâng cao chuyển hóa nước, lợi tiểu. Nên chọn dưa gang chín sẽ tốt hơn.

*. **Dinh dưỡng:**

| | |
|---|---|
| - Vitamin A | 250 UI |
| - Vitamin C | 43 mg |
| - Nhiệt lượng | 93 calo |

## ↳ NƯỚC ÉP TÁO, XÀ LÁCH

*. **Vật liệu chính**

| | |
|---|---|
| - Xà lách | 50g |
| - Táo (bom) | 1 quả |
| - Chanh | 1/6 quả |

*. **Vật liệu phụ**

| | |
|---|---|
| - Nước đá | 2 – 3 lát |

*. **Cách làm:** Xà lách rửa sạch, táo và chanh gọt bỏ vỏ và hột, cùng cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, cho vào ly có nước đá.

*. **Tác dụng:** Xà lách chứa vitamin A, $B_2$, C, calci, sắt, có tính kiềm, có tác dụng thanh lọc máu, nâng cao chức năng bạch cầu, tăng cường sức đề kháng. Vì xà lách có mùi đặc

biệt nên kết hợp với trái cây tạo cảm giác ngon.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 390 UI
- Vitamin C 22 mg
- Nhiệt lượng 110 calo

## ✎ NƯỚC ÉP TÁO, BẮP CẢI

*. **Vật liệu chính**

- Bắp cải 80g
- Táo (bom) 1 quả
- Chanh ¼ quả

*. **Vật liệu phụ**

- Nước đá 2 – 3 lát
- Mật ong một ít

*. **Cách làm**: Bắp cải rửa sạch, táo bỏ vỏ và lõi, chanh tất cả cùng cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Đổ vào ly thêm nước đá.

*. **Tác dụng**: Bắp cải chứa nhiều vitamin. Có thể thêm táo và chanh có vị chua để khử mùi hăng của bắp cải. Hơn nữa, chanh chứa acid citric giúp tiêu trừ mỏi mệt. Nên tránh dùng các loại sinh tố nhiều dầu.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 8 UI
- Vitamin C 55 mg
- Nhiệt lượng 125 calo

## ✎ NƯỚC ÉP ĐÀO, CHANH

***. Vật liệu chính**

- Đào 200g
- Chanh ¼ quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 2 – 3 lát

***. Cách làm**: Đào rửa sạch gọt bỏ vỏ và hột, xắt miếng nhỏ, chanh gọt vỏ, cùng đào cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, đổ vào ly thêm nước đá.

***. Tác dụng**: Đào chứa nhiều acid aspartic, chất khoáng và vitamin $B_1$. Acid Aspartic giúp trừ mỏi mệt, ức chế hưng phấn thần kinh. Chanh giúp tạo cảm giác ngon.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 0 UI
- Vitamin C 34 mg
- Nhiệt lượng 80 calo

## BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM ĐIỀU TRỊ SỎI MẬT

| Vitamin / Thức uống | A/ UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Nước ép mận, táo | 490 | 0,09 | 0,09 | 6 | 1,9 |
| Nước ép dưa gang, táo | 250 | 0,06 | 0,04 | 43 | 0,4 |
| Nước ép táo, xà lách | 390 | 0,06 | 0,08 | 22 | 1,2 |
| Nước ép táo, bắp cải | 8 | 0,07 | 0,06 | 55 | 0,7 |
| Nước ép đào, chanh | 0 | 0,03 | 0,04 | 34 | 2 |

# SINH TỐ ĐIỀU TRỊ BỆNH THẬN

*Trái cây nhiều nước giúp nâng cao chức năng chuyển hóa nước của thận*

## ✎ NƯỚC ÉP DƯA GANG, DÂU

***. Vật liệu chính**

- Dưa gang 20 g
- Dâu tây 80 g
- Sữa chua ½ ly

***. Vật liệu phụ**

- Nước chanh 1 – 2 muỗng nhỏ
- Mật ong 1 muỗng nhỏ

***. Cách làm**: Dưa gang bỏ vỏ và hột, dâu tây bỏ cuống, cùng nước chanh, mật ong tất cả cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, thêm sữa chua trộn đều.

***. Tác dụng**: Dâu tây, dưa gang là trái cây chứa nhiều vitamin C. Dưa gang nhiều nước giúp lợi tiểu, có chức năng bảo vệ thận. Men khuẩn của sữa chua điều tiết đường ruột.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 350 UI
- Vitamin C 122 mg
- Nhiệt lượng 160 calo

## ↳ SINH TỐ DÂU, SỮA

***. Vật liệu chính**

- Dâu tây 100g
- Sữa bò ½ ly

***. Cách làm:** Sữa bò để lạnh. Dâu rửa, bỏ cuống, cho vào máy xay sinh tố, rồi trộn đều với sữa.

***. Tác dụng:** Dâu tây tươi là trái cây chứa vitamin C và kali. Thức uống này kết hợp với chất đạm hữu ích của sữa bò, dùng làm điểm tâm rất tốt. Có thể thay sữa tươi bằng sữa bột không béo. Nếu không thích vị ngọt, có thể gia giảm phần mật ong.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 120 UI
- Vitamin C 80 mg
- Nhiệt lượng 98 calo

## ↳ NƯỚC ÉP RAU CẦN, DƯA HẤU

***. Vật liệu chính**

- Rau cần 30g
- Dưa hấu 200g
- Chanh ¼ quả

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1muỗng nhỏ

*. **Cách làm**: Dưa hấu gọt bỏ vỏ và hột, rau cần rửa sạch, xắt khúc, cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Chanh vắt nước, cho vào nước đá, tùy ý thích thêm đường.

*. **Tác dụng**: Dưa hấu là trái cây có giá trị dùng làm thuốc vì chứa nhiều nước, giúp lợi tiểu. Chức năng của thận là đưa chất bã trong máu từ đường tiểu ra ngoài. Dưa hấu chứa kali, giúp bài tiết natri, thanh lọc máu.

*. **Dinh dưỡng**:

| | |
|---|---|
| - Vitamin A | 468 UI |
| - Vitamin C | 28 mg |
| - Nhiệt lượng | 93 calo |

## ✎ SINH TỐ ĐÀO, SỮA

*. **Vật liệu chính**

| | |
|---|---|
| - Sữa bò | 2/3 ly |
| - Trứng gà | ½ quả |
| - Đào | ½ quả |
| - Đường cát | 1 muỗng nhỏ |

*. **Vật liệu phụ**

| | |
|---|---|
| - Nước đá | 2 – 3 lát |
| - Chanh | 1/6 quả |

*. **Cách làm**: Đào bỏ vỏ và hột, rưới nước chanh lên. Cho sữa bò đã đông lạnh, trứng gà, đường cát, vào máy xay sinh tố xay lẫn, cho vào ly có nước đá.

*. **Tác dụng**: Khi mắc bệnh thận, người bệnh nên ăn uống kiêng khem theo chỉ dẫn của thầy thuốc. Nguyên tắc chung

là hạn chế hấp thu muối và chất đạm, dùng nhiều đường, chất béo và sinh tố.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 316 UI
- Vitamin C 17 mg
- Nhiệt lượng 167 calo

## BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM ĐIỀU TRỊ BỆNH THẬN

| Vitamin / Thức uống | A/ UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Nước ép dưa gang, dâu | 350 | 0,11 | 0,26 | 122 | 0,7 |
| Sinh tố dâu, sữa | 120 | 0,05 | 0,19 | 80 | 0,5 |
| Nước ép rau cần, dưa hấu | 468 | 0,08 | 0,07 | 28 | 0,5 |
| Sinh tố đào, sữa | 316 | 0,08 | 0,35 | 17 | 1,2 |

# SINH TỐ ĐIỀU TRỊ BỆNH TIM MẠCH

***Muối, chất béo, nước không thể thiếu với người bệnh tim mạch***

## ✎ SINH TỐ CHUỐI, BƯỞI

***. Vật liệu chính**

- Chuối ½ quả
- Bưởi 2/3 quả
- Chanh ¼ quả

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ

***. Cách làm**: Chuối bỏ vỏ xắt lát lớn, vắt nước chanh lên, bưởi gọt bỏ vỏ ngoài, lột vỏ bao múi, bỏ hột, cùng chuối cho vào máy xay sinh tố, xay lẫn.

***. Tác dụng**: Chuối chứa nhiều kali, có tác dụng lợi tiểu, đưa lượng muối thừa trong cơ thể bài ra ngoài. Bưởi có sinh tố C, P, kali, giúp cường hóa mạch máu.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 9 UI
- Vitamin C 128 mg
- Nhiệt lượng 155 calo

## ✎ NƯỚC ÉP CÀ CHUA, RAU CẦN

***. Vật liệu chính**

- Cà chua 1,5 quả
- Rau cần 40 g
- Chanh ¼ quả

***. Vật liệu phụ**

- Chanh 1 lát
- Muối 1 ít

***. Cách làm**: Cà chua chọn quả chín. Cà chua cùng rau cần xắt miếng nhỏ, cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, vắt thêm nước chanh. Tùy ý thích thêm chanh lát, nước đá và một ít muối.

***. Tác dụng**: Cà chua và rau cần có tác dụng thanh lọc máu. Ngoài các vitamin, cà chua cũng có men tiêu hóa rất tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, nước xốt cà chua đóng hộp thì không có loại men này.

***. Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 394 UI
- Vitamin C 46 mg
- Nhiệt lượng 35 calo

## ✎ NƯỚC ÉP TẮC, BẮP CẢI

***. Vật liệu chính**

- Tắc (quất) 50g

***. Vật liệu phụ**

- Mật ong 1 muỗng nhỏ

- Mầm bắp cải 40g
- Rau cần 30g
- Nước đá 2 – 3 lát
- Nước lạnh ½ ly

*. **Cách làm**: Mầm bắp cải, rau cần rửa sạch, tắc rửa sạch, bỏ hột, tất cả cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Thêm mật ong trộn đều, cho vào nước đá.

*. **Tác dụng**: Trong tắc chứa vitamin C, P bảo vệ mạch máu. Rau cần và mầm bắp cải chứa nhiều kali, vitamin $B_1$, $B_2$. Muốn bảo vệ tim phải cố gắng giảm gánh nặng cho tim, nên tránh dùng nhiều muối và cholesterol mới phòng được chứng xơ cứng động mạch.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 136 UI
- Vitamin C 84 mg
- Nhiệt lượng 75 calo

## ✎ NƯỚC ÉP HỒNG, TÁO

*. **Vật liệu chính**

- Quả hồng 1 quả
- Táo (bom) ½ quả

*. **Vật liệu phụ**

- Nước đá 2 – 3 lát
- Chanh ¼ quả

*. **Cách làm**: Hồng, táo bỏ vỏ và hột, xắt miếng nhỏ, cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Thêm nước chanh vào.

*. **Tác dụng**: Quả hồng tuy chứa vitamin C ít hơn cam quít,

nhưng chứa vitamin A, vitamin nhóm B, muối vô cơ. Tác chứa nhiều kali, giúp phòng tác hại của muối. Người bệnh tim mạch, ngoài việc hấp thu ít muối, nước, ăn uống cân bằng cũng rất quan trọng.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 130 UI
- Vitamin C 175 mg
- Nhiệt lượng 176 calo

## BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM ĐIỀU TRỊ BỆNH TIM MẠCH

| Vitamin / Thức uống | A/ UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Sinh tố chuối, bưởi | 9 | 0,19 | 0,1 | 128 | 1,3 |
| Nước ép cà chua, rau cần | 394 | 0,1 | 0,06 | 46 | 1,5 |
| Nước ép tắc, bắp cải | 136 | 0,13 | 0,13 | 84 | 1,6 |
| Nước ép hồng, táo | 130 | 0,08 | 0,05 | 157 | 0,6 |

# SINH TỐ ĐIỀU TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

*Vitamin nhóm B trợ giúp chuyển hóa đường*

## ✎ NƯỚC ÉP RAU CẦN, XÀ LÁCH

***. Vật liệu chính**

- Rau cần 30 g
- Xà lách 20 g
- Bưởi ½ quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước chanh 1 muỗng nhỏ
- Nước đá 2 – 3 lát

***. Cách làm**: Rau cần và xà lách rửa thật sạch, bưởi gọt bỏ vỏ ngoài, lột bỏ vỏ trong và hột, tất cả cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Thêm một ít nước chanh vắt.

***. Tác dụng**: Rau cần, xà lách chứa nhiều vitamin $B_1$, $B_2$. Trong các trái cây cũng có nhiều đường (glucose và fructose), nên dùng lượng vừa và không vượt quá tổng nhiệt lượng. Bưởi có lượng đường ít, là trái cây nhiệt lượng thấp. Nên tận dụng nhiều.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 204 UI
- Vitamin C 87 mg
- Nhiệt lượng 79 calo

## ✎ NƯỚC ÉP TÁO, CHANH

***. Vật liệu chính**

- Táo (bom) 1 quả
- Chanh ½ quả
- Nước lạnh 1/3 ly

***. Cách làm**: Táo gọt bỏ vỏ và lõi, chanh bỏ vỏ, cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, thêm vào 1/3 ly nước lạnh.

***. Tác dụng**: Táo chứa nhiều vitamin C và calci. Một trong những nhân tố liên quan đến bài tiết insulin trong đường huyết của người bệnh tiểu đường là kali. Ngoài táo ra, dưa gang, quả kiwi... cũng chứa nhiều kali. Trong thành phần của chanh chứa nhiều kali, calci, vitamin C.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 0 UI
- Vitamin C 33 mg
- Nhiệt lượng 111 calo

## ✎ SINH TỐ BƯỞI, CÀ CHUA

***. Vật liệu chính**

- Bưởi ½ quả
- Cà chua 1 quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 2 – 3 lát
- Lá bạc hà 1 ít

*. **Cách làm**: Bưởi gọt bỏ vỏ, chỉ lấy tép, cà chua bỏ vỏ, xắt miếng. Cho tất cả vào máy xay sinh tố xay lẫn, cho vào ly có nước đá, thêm lá bạc hà.

*. **Tác dụng**: Bưởi chứa nhiều vitamin C, là trái cây có nhiệt lượng thấp, thích hợp dùng làm nước sinh tố cho người bệnh tiểu đường, cà chua chứa vitamin A, C và nhóm B cần cho sự chuyển hóa đường.

*. **Dinh dưỡng**:

| | |
|---|---|
| - Vitamin A | 220 UI |
| - Vitamin C | 100 mg |
| - Nhiệt lượng | 88 calo |

## ✎ NƯỚC ÉP CÀ CHUA, ỚT XANH

*. **Vật liệu chính**

| | |
|---|---|
| - Cà chua | 1,5 quả |
| - Ớt xanh | ½ quả |
| - Rau cần | 5 g |

*. **Vật liệu phụ**

| | |
|---|---|
| - Muối | 1 ít |
| - Nước đá | 2 – 3 lát |

*. **Cách làm**: Cà chua, ớt xanh xắt lát lớn, cùng rau cần cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, đổ vào ly có nước đá.

*. **Tác dụng**: Ở người bệnh tiểu đường rất dễ xảy ra biến chứng như tắc nghẽn mạch máu, cườm mắt, đau dây thần kinh... để phòng ngừa, phải chọn chế độ ăn uống hợp lý. Ngoài vitamin A, C ra, cà chua và rau cần chứa nhiều chất

sắt, calci, giúp tăng sức đề kháng của mạch máu.

*. Dinh dưỡng:

- Vitamin A 570 UI
- Vitamin C 56 mg
- Nhiệt lượng 30 calo

## BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM ĐIỀU TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

| Sinh tố / Thức uống | A/ IU | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Nước ép rau cần, xà lách | 204 | 0,14 | 0,09 | 87 | 1 |
| Nước ép táo, chanh | 0 | 0,04 | 0,03 | 33 | 0,8 |
| Sinh tố bưởi, cà chua | 220 | 0,17 | 0,09 | 100 | 1,4 |
| Nước ép cà chua, ớt xanh | 570 | 0,1 | 0,07 | 56 | 1,5 |

# SINH TỐ ĐIỀU TRỊ BỆNH THỐNG PHONG (GOUT)

*Hấp thu vitamin C giúp máu tuần hoàn*

## ✎ NƯỚC ÉP DÂU, DƯA HẤU

*. **Vật liệu chính**

- Dâu tây 100 g
- Dưa hấu 150 g
- Chanh ¼ quả

*. **Vật liệu phụ**

- Nước đá 2 – 3 lát

*. **Cách làm**: Dâu rửa sạch bỏ cuống, dưa hấu bỏ vỏ và hột, xắt lát dầy. Chanh gọt vỏ, cùng các vật liệu khác cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, đổ vào ly đã có nước đá.

*. **Tác dụng**: Dâu chứa lượng vitamin C rất cao, acid citric và đường trong dâu giúp trừ mỏi mệt, hoạt hóa tế bào. Dưa hấu giúp nâng cao bài nước trong cơ thể, xúc tiến đào thải chất bã, có tác dụng lợi tiểu.

*. **Dinh dưỡng**:

- Vitamin A 315 UI
- Vitamin C 103 mg
- Nhiệt lượng 88 calo

## ✎ NƯỚC ÉP KIWI, BƯỞI, TÁO

***. Vật liệu chính**

- Quả kiwi 1 quả
- Bưởi ½ quả
- Chanh ¼ quả

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 2 – 3 lát

***. Cách làm:** Kiwi, bưởi, chanh gọt vỏ xắt gọn, thêm mật ong, tất cả cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước, đổ vào ly có nước đá.

***. Tác dụng**: Kiwi, bưởi chứa nhiều vitamin C, acid citric, giúp phòng ngừa mạch máu lão hóa, trừ mỏi mệt. Cộng thêm mùi hương chanh, vị chua còn giúp thư giãn sảng khoái.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 43 UI
- Vitamin C 190 mg
- Nhiệt lượng 145 calo

## ✎ NƯỚC ÉP ĐU ĐỦ, RAU CẦN

***. Vật liệu chính**

- Đu đủ 80g

***. Vật liệu phụ**

- Nước đá 2 – 3 lát
- Rau cần 30g
- Táo (bom) 1 quả

*. **Cách làm**: Đu đủ bỏ vỏ và hột, táo gọt bỏ vỏ và lõi, rau cần rửa xắt gọn, tất cả cho vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Đổ vào ly có nước đá.

*. **Tác dụng**: Đu đủ chín chứa nhiều vitamin A, C và calci. Rau cần chứa vitamin $B_1$, $B_2$ và chất khoáng, nên tận dụng rau tươi tốt hơn.

*. **Dinh dưỡng**:

| | |
|---|---|
| - Vitamin A | 86 UI |
| - Vitamin C | 60 mg |
| - Nhiệt lượng | 143 calo |

## ♦ NƯỚC ÉP LÊ, BẮP CẢI

*. **Vật liệu chính**

| | |
|---|---|
| - Bắp cải | 100 g |
| - Lê | 40 g |
| - Bưởi | ½ quả |

*. **Vật liệu phụ**

| | |
|---|---|
| - Nước đá | 2 – 3 lát |
| - Chanh | ¼ quả |

*. **Cách làm**: Lê bỏ vỏ và hột. Bắp cải rửa sạch, bưởi chỉ lấy tép, chanh bỏ vỏ, hột. Cho tất cả vật liệu vào máy ép nước trái cây, ép lấy nước. Đổ vào ly có nước đá.

*. **Tác dụng**: Lê là một loại trái cây chứa nhiều chất béo, nhiều vitamin nhóm B. Lê kết hợp với bắp cải, vitamin C của chanh, giúp trừ mỏi mệt.

***. Dinh dưỡng:**

- Vitamin A 69 UI
- Vitamin C 127 mg
- Nhiệt lượng 279 calo

## Hấp thu đủ vitamin giúp giảm béo phì

*Béo phì là hệ quả của cuộc sống quá sung túc. Đôi khi béo phì do nguyên nhân rối loạn nội tiết nhưng đa số là do ăn uống quá độ, ít vận động hoặc quá kén ăn gây nên.*

*Người béo phì thường có cảm giác "bị ép tim", "khó thở", "bước đi khó khăn" nên càng ngại vận động hơn.*

*Béo phì thường đi đối với một số bệnh lý như cao huyết áp,,xơ cứng động mạch, mỡ trong máu cao... Để tránh bệnh tật, người béo phì cần phải tích cực giảm béo.*

*Để giảm béo phì, trước hết phải dựa trên nguyên tắc vận động nhiều giúp cho chất béo bị đốt cháy chuyển thành nhiệt năng. Vật chất chuyển hóa chất béo phì chính là vitamin $B_2$. Vitamin $B_2$ đốt cháy chất béo chuyển thành nhiệt năng, ngăn ngừa chất béo tích tụ ở gan, trong máu, dưới da.*

*Vitamin $B_2$ có nhiều trong các thức ăn từ thịt heo, sữa bò, trứng. Tuy nhiên, dù giảm béo bằng cách nào, phương pháp đi kèm bắt buộc vẫn là phải vận động.*

## BẢNG THÀNH PHẦN SINH TỐ TRONG NHÓM ĐIỀU TRỊ BỆNH THỐNG PHONG (GOUT)

| Vitamin / Thức uống | A/ UI | $B_1$/ mg | $B_2$/ mg | C/ mg | E/ mg |
|---|---|---|---|---|---|
| Nước ép dâu, dưa hấu | 315 | 0,08 | 0,08 | 103 | 0,8 |
| Nước ép kiwi, bưởi, táo | 43 | 0,13 | 0,1 | 190 | 2,2 |
| Nước ép đu đủ, rau cần | 86 | 0,05 | 0,07 | 60 | 0,5 |
| Nước ép lê, bắp cải | 69 | 0,025 | 0,29 | 127 | 4,1 |



# Mục lục

## Chương II: PHA CHẾ SINH TỐ BẢO VỆ SỨC KHOẺ

**Chương IV: PHA CHẾ SINH TỐ PHÒNG VÀ TRỊ BỆNH**



Chịu trách nhiệm : **MAI QUỲNH GIAO**
Biên tập : **HỒNG PHƯƠNG**
Sửa bản in : **THỦY TIÊN**

**NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ**

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: 9.717979- 9.717980- 9.710717- 9.716727- 9.712832.

FAX: 9.721830

**CHI NHÁNH**

16 Alexandre de Rhodes - Q1-TP Hồ Chí Minh

ĐT: 8.294459

Fax: 8.294459

In 2000 cuốn, khổ 13 x 19cm, tại XN In Gia Định số 9D Nơ Trang Long, Quận Bình Thạnh, TP.HCM - ĐT: 8412644. Giấy chấp nhận KHXB số: 3-1050/QLXB. CXB ký ngày 18.8.2003. In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2004.



# Kỹ thuật pha chế sinh tố

## LÀM ĐẸP & TRỊ BỆNH

*Bàng Cẩm (Biên dịch)*



*Giá: 19.000đ*